



senior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY

w warszawie





Droży Seniorzy,

z przyjemnością przedstawiam Wam pierwsze wydanie czwartej części Miejskiego Informatora Rodzinnego poświęconej seniorom. Jesień życia może być najlepszym okresem, w którym dzięki bagażowi doświadczeń i wiedzy można poczuć prawdziwy smak i radość życia. Nie unikniemy co prawda lęku i obaw przed problemami codzienności, przed samotnością, chorobami, niedołążnością, gdyż na jakość naszego życia w tym okresie ma wpływ wiele czynników: warunki bytowe i rodzinne, stan naszego zdrowia, aktywność i kontakty społeczne. Pamiętajmy jednak, że istotne są także nasze decyzje i wybory.

Seniorzy są ważni dla naszego społeczeństwa i mogą odgrywać w nim znaczącą rolę, odczuwając przy tym osobistą satysfakcję i spełniając potrzebę bycia użytecznym. Chcemy Państwa przekonać, że w jesieni życia można nadal być aktywnym i czynnie uczestniczyć w życiu codziennym.

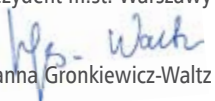
Staraliśmy się zawrzeć w Informatorze odpowiedzi na nurtujące Was pytania o zdrowym stylu życia, profilaktyce, opiece medycznej, rehabilitacji, leczeniu uzdrowiskowym. Pragniemy Państwa zachęcić do aktywnego uczestnictwa w różnorodnych działaniach dedykowanych warszawskim seniorom. Dlatego przygotowaliśmy szeroką propozycję ciekawych sposobów spędzania wolnego czasu. Zaprezentowaliśmy szeroką ofertę zajęć aktywizujących, kulturalnych, sportowych i edukacyjnych przeznaczonych specjalnie dla Państwa.

W Informatorze znajdziecie Państwo również informacje i wskazówki przydatne w codziennym życiu. Dowiecie się o zasadach ubiegania się o świadczenia ZUS, o przysługujących uprawnieniach i ulgach. Podpowiemy, jak załatwić sprawy urzędowe i jak skorzystać z różnych form pomocy na rzecz osób starszych, jak nie dać się naciągnąć metodą „na wnuczka”, jak unikać zakupów na pokazach, gdzie i jak składać skargi konsumenckie. Podajemy także adresy i telefony instytucji ochrony zdrowia, opieki społecznej, kultury, klubów, ośrodków sportowych, numery telefonów wszystkich dzielnicowych oraz wiele innych przydatnych informacji.

Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy www.um.warszawa.pl

Zachęcam Państwa do korzystania z Miejskiego Informatora Rodzinnego i serdecznie zapraszam do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Prezydent m.st. Warszawy


Hanna Gronkiewicz-Waltz

Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

Redakcja i koordynacja projektu: Marta Widz
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Zespół redakcyjny

Konsultacja medyczna: Barbara Palińska, lekarz rodzinny;
dr n. med. Krzysztof Dynowski, ginekolog-endokrynolog;
Krzysztof Paliński, okulista

Konsultacja dietetyczna: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

Uaktualnienie i korekta: Barbara Jarząbek

Skład i łamanie: Bożena Kamińska

Opracowanie graficzne: Media Project Group

ISBN 978-83-63269-03-6

Wydanie II

Zebrane dane, stan prawny na dzień 30 września 2016 r.
Warszawa 2016 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą elektroniczną na adres informatorrodzinny@um.warszawa.pl lub listownie na adres:
Centrum Komunikacji Społecznej, ul. Senatorska 27, 00-099 Warszawa



Spis treści

| | | | |
|---|---------------|---|----------------|
| I. ZDROWY SENIOR | 7-78 | IV. ŚWIADOMY SENIOR | 147-200 |
| Zdrowy styl życia | 8 | Polityka senioralna | 148 |
| Szczepienia | 12 | Warszawa Przyjazna Seniorom | 148 |
| Profilaktyczne badania kontrolne | 14 | Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów | 148 |
| Prawa pacjenta | 15 | Emerytura | 149 |
| Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) | 16 | Uprawnienia | 151 |
| Lekarze specjaliści | 24 | Komunikacja miejska w Warszawie | 151 |
| Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego | 65 | Pociąg | 153 |
| Leki | 69 | Samolot | 154 |
| Rehabilitacja lecznicza | 72 | Autobus dalekobieżny | 154 |
| Leczenie uzdrowiskowe | 77 | Ulgi w opłatach | 155 |
| II. AKTYWNY SENIOR | 79-89 | Abonament RTV | 155 |
| Uniwersytet trzeciego wieku | 80 | Uprawnienia kombatanatów | 155 |
| Uniwersytet otwarty | 83 | Uprawnienia osób represjonowanych | 156 |
| Aktywność obywatelska | 84 | Sprawy urzędowe | 159 |
| Samokształcenie | 88 | Wymiana dowodu osobistego | 159 |
| Ćwiczenie pamięci | 88 | Wyrobienie lub wymiana paszportu | 161 |
| III. SZCZĘŚLIWY SENIOR | 91-146 | Ubezpieczenia | 162 |
| Kalendarz imprez cyklicznych | 92 | Wsparcie | 163 |
| Kultura | 100 | Dodatek pielęgnacyjny | 163 |
| Kino | 101 | Zasiłek pielęgnacyjny | 163 |
| Muzea | 102 | Ośrodki pomocy społecznej | 165 |
| Teatr | 109 | Usługi opiekuńcze | 166 |
| Muzyka | 113 | Domy dziennego pobytu | 166 |
| Biblioteki | 117 | Domy pomocy społecznej (DPS) | 168 |
| Domy kultury | 127 | Zakłady opiekuńczo-lecznicze | 170 |
| Kluby seniora | 129 | Hospicja | 171 |
| Sport i rekreacja | 132 | Stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów, poradnictwo | 173 |
| Pasje | 139 | Dodatek mieszkaniowy | 178 |
| Miejsca przyjazne seniorom | 145 | Dodatkowe dochody | 179 |
| Miłość i związki | 146 | Bezpieczeństwo | 181 |
| | | Zakupy | 188 |
| | | Testament | 195 |
| | | Pogrzeb | 196 |



Rozdział I

Zdrowy senior

Zdrowy styl życia

Szczepienia

Profilaktyczne badania kontrolne

Prawa pacjenta

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Lekarze specjaliści

Kiedy wezwać pogotowie

lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego

Leki

Rehabilitacja lecznicza

Leczenie uzdrowiskowe

Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia zapewnia kondycję, zdrowie i dobre samopoczucie na długie lata. Dlatego powinniśmy wiedzieć, co służy naszemu zdrowiu i zaglądać do książek, czasopism specjalistycznych, na strony internetowe instytucji, np. Instytutu Żywności i Żywienia (www.izz.waw.pl), aby sprawdzić, czy pojawiły się nowe informacje i zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia.

Ruch

W każdym wieku człowiek potrzebuje ruchu, by zachować zdrowie, dobre samopoczucie i dobry humor. W trakcie wysiłku fizycznego rozciągają się ścięgna (które z wiekiem mają tendencję do skracania się i sztywnienia), stawy ćwiczą swą naturalną ruchomość, serce mocniej pompuje krew, dzięki czemu narządy wewnętrzne są lepiej odżywione. Gdy ćwiczysz, przyspiesza się ruch perystaltyczny jelit, a to oznacza mniej problemów z wypróżnianiem. Organizm wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, które znacznie polepszają nastrój. Najlepiej, jeśli ruch odbywa się na świeżym powietrzu. Minimum to codzienny godzinny spacer tak szybkim krokiem, by wędrować bez zadyszki. Pamiętaj jednak, żeby w upalne dni spacerować tylko późnym popołudniem! Może to być też gimnastyka przy otwartym oknie lub w dobrze przewietrzonym pokoju. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem lub stawami, zestaw ćwiczeń powinien dobrać lekarz rehabilitant (potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu). Warto zapisać się na zajęcia ruchowe – ćwiczenia w grupie są przyjemniejsze i łatwiej się do nich zmotywować. Szczególnie zalecane seniorom są spacery, nordic walking, joga, pływanie i gimnastyka w wodzie, gimnastyka, taniec towarzyski, tai-chi i chińska gimnastyka, pilates.

Dieta

Jest jednym z ważniejszych elementów wpływających na nasze zdrowie. Podstawową zasadą prawidłowej diety jest spożywanie codziennie o stałej porze 4-5 niezbyt obfitych ale urozmaiconych posiłków. Pamiętaj, żeby codziennie rano zjeść śniadanie w przeciągu 30-60 minut po wstaniu, a kolację najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Z piramidy zdrowego żywienia opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia odczytasz podstawowe zasady, co warto jeść i w jakich ilościach, by być zdrowym i cieszyć się dobrym samopoczuciem. Aktualna piramida uwzględnia zalecenia WHO, a jej myśl przewodnią to: mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika, dużo ziół – i codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut. Przestrzegając tych zasad uchronisz swój organizm przed rozwojem bardzo niebezpiecznej dla zdrowia nadwagi i otyłości, które są przyczyną innych poważnych chorób.

Zaskakujące jest to, że podstawą dobrego żywienia jest ruch. Nawet najlepsza dieta nie jest skuteczna, jeśli nie ćwiczymy. Dieta seniora nie różni się szczególnie od prawidłowo zbilansowanej diety dorosłego człowieka. Warto jednak wprowadzić niewielkie zmiany, by poprawić sobie komfort życia i zapobiec chorobom. Instytut Żywności i Żywienia zaleca następujące zasady zdrowego żywienia (związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, s. 9):



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia, www.izz.waw.pl

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożywania cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Więcej informacji na temat zasad zdrowego żywienia znajdziesz na stronach internetowych: www.izz.waw.pl oraz www.zachowajrownowage.pl

PORADNIE DIETETYCZNE

Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia

ul. Powsińska 61/63, tel. 22 550 98 58, www.izz.waw.pl

Poradnia Dietetyczna SGGW

ul. Nowoursynowska 159c bud. 32, tel. 22 593 70 20, 780 133 784

www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl

Prawidłowa waga

Jest ważna dla zachowania zdrowia. Możesz w łatwy sposób określić, czy twoja masa ciała jest prawidłowa, wyliczając wskaźnik masy ciała, tzw. BMI (z ang. body mass index). Podziel swoją masę ciała (w kg) przez wzrost (w metrach, a nie w centymetrach) podniesiony do kwadratu. Interpretacja wyniku BMI zależy od wieku osoby badanej. W przypadku osób starszych pożądane są wartości BMI w zakresie 23-29,9 kg/m², m.in. ze względu na mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy. BMI poniżej 19 kg/m² wskazuje na znaczną niedowagę, BMI w zakresie 19-20,9 na zbyt niską masę ciała, a 21-22,9 to wartości zadowalające. O otyłości świadczyć będzie wynik równy lub wyższy od 30 kg/m². Zwróć uwagę, czy nie masz problemu z tzw. otyłością brzuszną. Zmierz się w pasie (miarka powinna opasywać brzuch 2,5 cm powyżej pępka). Jeśli kobieta w obwodzie ma 88 cm lub więcej, a mężczyzna 102 cm lub więcej, to najwyższy czas, aby zacząć działać. Ruch, mniej kalorii w pożywieniu i ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha dadzą pierwsze widoczne rezultaty już po miesiącu. Jeśli trudno ci w pojedynkę walczyć z nadwagą, poszukaj wsparcia u przyjaciela, sąsiadki. Razem łatwiej zmobilizować się do działania. Warto również zasięgnąć porady u specjalisty (patrz poradnie dietetyczne powyżej).

Suplementy diety

Witaminy i składniki mineralne powinny być dostarczane organizmowi w dobrze skomponowanej diecie. Preparaty witaminowe w pigułkach nie są obojętne dla zdrowia i nie powinny być przyjmowane bez konsultacji z lekarzem. Preparaty z „seniorem” w nazwie również powinny być zalecone przez lekarza. Osoby przewlekłe chore czy regenerujące się po ciężkiej chorobie czasem potrzebują takiego wspomaganie organizmu, ale wtedy przepisuje je lekarz. Jedynie preparaty z witaminą D stosuj regularnie, przynajmniej w okresie jesienno-zimowym, a najlepiej przez cały rok w dawce ok. 20-25 mikrogramów dziennie.

Konsultacja: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

Przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych

Jeśli jesteś osłabiony, odczuwasz bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunkę czy gorączkę, mogą to być objawy zatrucia pokarmowego. Zakażenia pokarmowe mogą być dużym zagrożeniem, dlatego w takim przypadku powinieneś skontaktować się z lekarzem. Pamiętaj jednak, że gdy zadbasz o prawidłowe przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych, unikniesz zatruc i zakażeń pokarmowych. Dlatego:

- Nie kupuj produktów przeterminowanych i przechowywanych w złych warunkach (np. wyrobów garmażeryjnych przechowywanych poza chłodniami).
- Przechowuj osobno żywność surową i gotową do spożycia (np. jajka lub surowe mięso nie powinny dotykać wędlin, pieczywa). Dobrze, gdy używasz oddzielnych noży i desek.
- Produkty przechowuj w odpowiedniej temperaturze. Ugotowaną żywność, po schłodzeniu, umieść jak najszybciej w lodówce.
- Zamrożone mięso, drób, ryby i ich przetwory całkowicie rozmrażaj przed przystąpieniem do ich gotowania, pieczenia czy smażenia.
- Nigdy nie zamrażaj uprzednio rozmrożonego mięsa ani innych produktów (np. lodów, ciast z kremem). Nie spożywaj ich, gdy są częściowo rozmrożone lub były przechowywane poza lodówką.
- Potrawy z mięsa i drobiu muszą być dogotowane. Zawsze sprawdzaj, czy sok z ich wnętrza jest jasny, a nie różowy.
- Zanim podasz przygotowane wcześniej zupy, gulasze, sosy – zawsze doprowadź je do wrzenia.
- Warzywa i owoce dokładnie umyj przed zjedzeniem, jaja dodatkowo wyparz wrzątkiem.
- Przed przygotowywaniem potraw oraz po krojeniu surowego mięsa czy użyciu surowych jaj, zawsze umyj ręce.
- Produkty, na których pojawiła się pleśń, wyrzuć w całości. To samo dotyczy się przetworów. Nie wystarczy usunąć porcji z pleśnią. Trzeba wyrzucić całą zawartość słoiczka.

Szczepienia

Szczepienie ochronne można wykonać bezpłatnie w przychodni rejonowej. Aby to zrobić, należy najpierw zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu po receptę na szczepionkę (za samą szczepionkę trzeba w aptece zapłacić). Zaszczepić się można będąc zupełnie zdrowym, dlatego bezpośrednio przed szczepieniem trzeba zgłosić się do lekarza, by zbadał i zakwalifikował do szczepienia, a potem dopiero udać się do gabinetu zabiegowego. Szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Kwalifikacja lekarska dotyczy konkretnej szczepionki i jest ważna przez 24 godziny.

• Szczepienia zalecane (niefinansowane z budżetu ministra zdrowia):

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B – tzw. żółtaczce wszczepiennej WZW

Do zakażenia WZW może dojść przez zakażoną krew lub inne płyny ustrojowe. Dlatego szczepienie to jest szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi, badaniami diagnostycznymi lub u osób przewlekle chorych. Przed zakażeniem chronią 3 dawki szczepionki przyjęte w określonych odstępach czasu.

Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu

Jeżeli prowadzisz aktywny tryb życia: jeździsz na wycieczki, chodzisz na spacer do parku czy do lasu (choćby na grzyby), powinieneś zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. To poważna choroba centralnego układu nerwowego wywoływana ukłuciem przez kleszcza. Potrzebne są trzy dawki w ciągu roku.

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi

– zalecane osobom w podeszłym wieku, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie.

Jeśli w przeszłości nie zostałeś zaszczepiony, powinieneś poddać się szczepieniu podstawowemu przeciwko tężcowi. Szczepienie zabezpieczy cię przed zachorowaniem na krztusiec o ciężkim przebiegu, a także zmniejszy ryzyko zachorowania niemowląt, z którymi przebywasz lub będziesz przebywał. Jeśli jednak już byłeś zaszczepiony, a lubisz prace w ogrodzie czy na działce, powinieneś poddać się szczepieniu przypominającemu. Porozmawiaj o tym z lekarzem POZ.

Szczepienie przeciw grypie

Jeśli jesteś osłabiony, masz obniżoną odporność, przeszedłeś się przeszczepowi narządów lub tkanek powinieneś poddać się szczepieniu. Jeśli jesteś pensjonariuszem domu spokojnej starości czy innej placówki zapewniającej całodobową opiekę również powinieneś się zaszczepić. Pamiętaj, że sezonowe szczepienie przeciw grypie chroni przed uciążliwymi jej objawami oraz groźnymi powikłaniami. Skierowanie na szczepienie otrzymasz od lekarza POZ po uprzednim zbadaniu. Szczepienie powinno odbyć się przed sezonem grypowym, najlepiej na przełomie sierpnia i września.

Od kilku lat wszyscy warszawiacy, którzy ukończyli 65 lat mogą się zaszczepić przeciwko grypie bezpłatnie w wyznaczonych przychodniach. Ich listę znajdziesz na stronie www.zdrowa.warszawa.pl. Możesz o nie również zapytać w swojej przychodni.

• Szczepienia dla podróżujących

Wyjeżdżając w tropikalne zakątki świata jesteśmy znacznie bardziej narażeni na choroby zakaźne niż podczas podróży po Polsce czy Europie. Zgodnie z międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi, wjeżdżając w rejony tropikalne do państw widniejących w wykazie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jako kraje endemicznego występowania choroby (obecnie są to kraje głównie afrykańskie), masz obowiązek zaszczepić się przeciwko żółtej gorączce. Szczepienie jest jednorazowe i ważne 10 lat. Może być wykonywane wyłącznie w punktach szczepień uwzględnionych w wykazie WHO. W Warszawie jest to m.in. Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna, ul. Żelazna 79, tel. 22 620 90 01 (do 06). Dowodem zaszczepienia jest wpis do międzynarodowej książeczki szczepień (tzw. „żółtej książeczki”) wydawanej w punkcie szczepień. Książeczkę tę należy zabrać ze sobą w podróż.

W zależności od miejsca docelowego wyjazdu, oraz od twojego ogólnego stanu zdrowia, lekarz medycyny podróży może zalecić także inne szczepienia (np. przeciw tężcowi, durowi brzuszemu, wirusowemu zapaleniu wątroby, wściekliznie czy meningokokom). Warto wiedzieć, że niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Obecnie dotyczy to Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających turystów szczepienia przeciwko zakażeniom meningokokowym.

Planując dalekie podróże już na kilka miesięcy wcześniej warto się upewnić, z jakimi zagrożeniami można się zetknąć i jakie czynności profilaktyczne należy podjąć przed podróżą. Wyjeżdżając do ciepłych krajów, oprócz szczepień przeciw chorobom tropikalnym, warto zaszczepić się przeciw tężcowi, durowi brzuszemu, wirusowemu zapaleniu wątroby, meningokokom. Należy brać pod uwagę zalecenia zamieszczone na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego www.gis.gov.pl. Natomiast strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia oferuje interaktywną mapę z informacjami o aktualnej sytuacji epidemiologicznej państw i szczepieniach obowiązkowych dla odwiedzających je turystów: www.who.int/en.

Więcej informacji można pozyskać w referencyjnych ośrodkach klinicznych w zakresie medycyny tropikalnej w Polsce:

Wojewódzki Szpital Zakaźny

Warszawa, ul. Wolska 37, tel. 22 335 53 51 (do 55), www.zakazny.pl

Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej – Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej

Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 9b, tel. 58 699 85 78, www.ucmmi.gdynia.pl

Profilaktyczne badania kontrolne

Badania kontrolne nie zapobiegają chorobie, ale umożliwiają wczesne jej wykrycie, a tym samym zwiększają szanse na wyleczenie. Jeśli lekarz nie zaleci częstszych badań, to po 60. roku życia należy wykonywać:

BADANIA PROFILAKTYCZNE

| | |
|--|------------------|
| Samobadanie piersi (kobiety) | raz na miesiąc |
| Badanie ginekologiczne z wykonaniem cytologii (kobiety) | raz na rok |
| Mammografia (kobiety) | raz na dwa lata |
| Badanie stężenia we krwi specyficznego antygenu gruczołu krokowego – PSA (mężczyźni) | raz na rok |
| Pomiar ciśnienia krwi | raz na pół roku |
| Badanie moczu i krwi – morfologia i OB | raz na rok |
| EKG | raz na rok |
| Badanie oczu | raz na rok |
| Badanie stomatologiczne | raz na rok |
| Rtg klatki piersiowej | raz na dwa lata |
| Badanie słuchu | raz na dwa lata |
| Test na krew utajoną | raz na rok |
| Stężenie glukozy we krwi | raz na trzy lata |
| Kolonoskopia | raz na 10 lat |
| Densytometria kości | po 65 roku życia |

Źródło: Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015, www.mz.gov.pl; Mazowiecka Akademia Seniora Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, www.wsse.waw.pl

Skierowanie na badania wydaje lekarz pierwszego kontaktu. Warto też korzystać z badań profilaktycznych organizowanych w ramach specjalnych akcji, o których informują m.in. ogłoszenia w przychodniach (np. mammografia, badania prostaty czy badanie gęstości kości). Informacje na temat programów profilaktycznych znajdziesz również na stronie internetowej NFZ, www.nfz.gov.pl.

Aktualne programy profilaktyczne¹:

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi (mammografia)

adresowany do kobiet w wieku 50-69 lat, które:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie

¹www.nfz.gov.pl.

do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia czynnikami ryzyka lub nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym. Bezpłatne badanie mammograficzne przysługuje raz na dwa lata.

Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

adresowany do kobiet do 59. roku życia (ubezpieczonych), które w ciągu ostatnich 36 miesięcy nie uczestniczyły w tym programie, lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy. Bezpłatne badanie cytologiczne przysługuje raz na trzy lata.

Program profilaktyki gruźlicy adresowany do osób dorosłych, które nie miały dotychczas rozpoznanej gruźlicy, lecz:

- miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą;
- mają trudne warunki życiowe, sprzyjające zachorowaniu na gruźlicę (osoby niepełnosprawne, przewlekłe chore, z problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia palących papierosy, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu POChP, u których nie zdiagnozowano wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc czy przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy. Do etapu specjalistycznego kwalifikowane są (z etapu podstawowego) osoby uzależnione od palenia tytoniu ze skierowaniem od lekarza POZ lub z oddziału szpitalnego realizującego program oraz osoby zgłaszające się bez skierowania.

Zapytaj swojego lekarza POZ, gdzie w twoim miejscu zamieszkania realizowane są bezpłatne badania profilaktyczne.

Prawa pacjenta²

Jeśli jesteś emerytem, rencistą lub posiadasz decyzję administracyjną przyznającą ci prawo do świadczeń opieki zdrowotnej wydaną przez ośrodek pomocy społecznej – możesz korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (czyli bezpłatnie). Jako pacjent masz m.in. prawo do:

- świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną;
- informacji o swoim stanie zdrowia;
- zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych;
- tajemnicy informacji związanych z twoim stanem zdrowia w stosunku do osób nieupoważnionych przez ciebie do ich otrzymania;
- wyrażenia zgody lub braku zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych (np. operacji);
- poszanowania twojej intymności i godności;
- wglądu w dokumentację medyczną (musi być prowadzona, przechowywana i udostępniona tobie lub upoważnionej przez ciebie osobie);

²www.bpp.gov.pl.

- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
- poszanowania twojego życia prywatnego i rodzinnego;
- opieki duszpasterskiej;
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Jeżeli doszło do naruszenia praw pacjenta w zakładzie opieki zdrowotnej czy praktyce lekarskiej lub pielęgniarstwa mającej kontrakt z NFZ, a naruszenie to polega na nieprawidłowym wykonywaniu umowy z Funduszem, to można swoją sprawę zgłosić do Działu Skarg i Wniosków w Departamencie Spraw Świadczeniobiorców Centrali NFZ:

– bezpośrednio: w poniedziałki i czwartki 8.00-17.00; we wtorki, środy i piątki 8.00-16.00;

– drogą elektroniczną na adres: infolinia@nfz.gov.pl;

– pisemnie na adres: Departament Spraw Świadczeniobiorców, Narodowy Fundusz Zdrowia – Centrala, ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa.

Szczegółowe informacje w zakresie sposobu składania skarg i wniosków można uzyskać pod numerem telefonu 22 572 60 41.

Możesz również skorzystać z pomocy Rzecznika Praw Pacjenta. Możliwości kontaktu:

– bezpośrednio w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Młynarska 46: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00, tel. 22 532 82 50;

– drogą elektroniczną na adres: sekretariat@bpp.gov.pl;

– pisemnie na adres: Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa;

– 800 190 590 – ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta, czynna poniedziałek-piątek w godz. 9.00-21.00.

Więcej informacji na ten temat, także dla osób z trudnościami w komunikowaniu się, można znaleźć na stronie internetowej Rzecznika Praw Pacjenta: www.bpp.gov.pl.

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Podmioty lecznicze POZ działają od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Porady udzielane są w ambulatorium lub w trakcie wizyt domowych. Pacjent może rejestrować się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem osób trzecich. W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (np. podczas wizyty u rodziny), ubezpieczony ma prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych u innego (niż wybrany w deklaracji) świadczeniodawcy POZ mającego podpisaną umowę z NFZ.

Adresy i telefony do placówek mających umowę z NFZ można uzyskać pod numerem telefonu: 22 456 74 01 (całodobowa informacja ogólna).

Bezpłatna infolinia kolejkowa tel. 22 456 74 01, 0 800 804 007 (w dni powszednie w godz. 7.00-22.00, w niedziele i święta 10.00-16.00).

Co to jest eWUŚ?

eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców) to system umożliwiający natychmiastowe potwierdzenie prawa pacjenta do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych: www.ewus.csioz.gov.pl.

Informacje zgromadzone w systemie eWUŚ są aktualizowane codziennie wg danych otrzymywanych m.in. z ZUS i KRUS i przedstawiają stan uprawnień pacjenta w dniu, w którym dokonano sprawdzenia. Korzystanie z systemu eWUŚ jest zalecanym sposobem potwierdzania uprawnień pacjentów do świadczeń finansowanych przez NFZ. Jest ono jednak możliwe dopiero po zaakceptowaniu regulaminu korzystania z eWUŚ i zobowiązaniu się świadczeniodawcy do przestrzegania przepisów ustawy o ochronie danych i zasad poufności i tajemnicy danych. Weryfikacja wniosków i wydawaniem upoważnień zajmują się oddziały wojewódzkie NFZ.

Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ

ul. Chałubińskiego 8, tel. 22 582 84 42, www.nfz-warszawa.pl

W przypadku, kiedy jesteś ubezpieczony, a eWUŚ nie potwierdza twoich uprawnień, możesz potwierdzić swoje prawo do świadczeń za pomocą innych dokumentów lub złożyć stosowne oświadczenie. Gdy masz pytania i wątpliwości możesz skontaktować się z Narodowym Funduszem Zdrowia: infolinia 800 392 976, 22 572 60 42.

Lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz pierwszego kontaktu, czyli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, to twój lekarz, który diagnozuje, leczy i pomaga zapobiegać chorobom. Możesz wybrać swojego lekarza spośród lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, czyli takich, którzy mają umowę z NFZ na udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej lub pracują w placówce, z którą Fundusz zawarł kontrakt.

– Wyboru lekarza i pielęgniarki dokonuje się poprzez wypełnienie w rejestracji zakładu opieki zdrowotnej lub bezpośrednio u lekarza (jeśli jest to gabinet prywatny, który ma kontrakt z NFZ) deklaracji wyboru. Przy wyborze nie obowiązuje rejonizacja, nie ma więc konieczności korzystania z usług placówki medycznej położonej najbliższej miejsca zamieszkania.

– Wybór lekarza i pielęgniarki może mieć miejsce nie częściej niż dwa razy w ciągu roku kalendarzowego. W przypadku każdej kolejnej zmiany pacjent jest zobowiązany do dokonania opłaty w wysokości 80 zł (opłata nie obowiązuje w przypadku zmiany miejsca zamieszkania oraz zaprzestania udzielania świadczeń opieki zdrowotnej przez wybranego lekarza lub pielęgniarkę).

Wybór może dotyczyć lekarza lub pielęgniarki w tej samej lub innej placówce.

– Jeśli zmieniasz przychodnię, nie ma obowiązku przekazywania oryginalnej dokumentacji medycznej placówce, do której się przenosisz. Ale jeśli nowy lekarz żąda udostępnienia oryginałów tej dokumentacji (na piśmie), to na tej

podstawie przychodnia, w której się do tej pory leczyłeś, musi wydać ci (lub osobie przez siebie upoważnionej) oryginał dokumentacji za pokwitowaniem odbioru z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu. Jeżeli chcesz, by nowy lekarz miał do niej stały dostęp, masz prawo poprosić o sporządzenie jej wyciągów, odpisów lub kopii (odpłatnie). W przypadku konieczności zapewnienia ciągłości leczenia, nowa przychodnia ma prawo zwrócić się do poprzedniej z prośbą o przekazanie dokumentacji medycznej.

Konsultacja: Barbara Palińska, lekarz rodzinny

Numer telefonu do twojej poradni, nocnej pomocy lekarskiej i pielęgniarzkiej oraz do swojego lekarza POZ trzymaj w widocznym i łatwo dostępnym miejscu.

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA (POZ)

BEMOWO

LUX MED sp. z o.o.

ul. Wrocławska 7a, tel. 22 638 51 10

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego „Valetudo”

ul. Telewizyjna 30, tel. 22 666 84 32

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ

ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 210

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 23 03
- ul. Wrocławska 19, tel. 22 837 74 25

BIAŁOŁĘKA

Centrum Medyczne GOLDENMED

ul. Odkryta 4, tel. 22 100 52 82

Centrum Medyczne Kobiałka, Marzena Majewska, Maciej Majewski s.c.

ul. Kobiałka 30a, tel. 607 547 106

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.

ul. L. Berensona 11, tel. 22 741 83 00

GREEN MEDICA s.c.

ul. Magiczna 6/3, tel. 22 206 40 90

Lecznica Lekarzy Rodzinnych w Białolekce NZOZ

ul. Modlińska 310/312, tel. 22 676 66 40

LUX MED sp. z o.o.

ul. Myśliborska 95, tel. 22 889 03 35

NZOM Centrum Medyczne Białoleka

- ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58
- ul. Książkowa 9, tel. 22 889 51 76

NZOZ DAGIS Centrum Medyczne

ul. Odkryta 31/5, tel. 22 466 31 31

PULMO sp. z o.o.

ul. Skarbka z Gór 120/10, tel. 22 741 82 20

SPZOZ Warszawa Białoleka

- ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 07 (09)
- ul. Majorki 53/55, tel. 22 811 05 81
- ul. Marywilska 44, tel. 22 811 76 95

ZDROWIE sp. z o.o.

ul. Odkryta 51a/3, tel. 22 497 74 25

BIELANY

LUX MED sp. z o.o.

ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 864 22 67

NZOZ Lecznica MEDEA

ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89

NZOZ MCM Centrum Medyczne

MEDICAMER sp. z o.o.
ul. Wólczyńska 17a, tel. 22 834 80 19

NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinniej ZDROWA RODZINA

ul. Marymoncka 34, tel. 22 834 26 77

Przychodnia Na Bielanych NZOZ

ul. J. Kasprowicza 62, tel. 22 865 80 40

SPZZLO Warszawa Żoliborz

- ul. J. Conrada 15, tel. 22 663 21 54
- ul. Klaudyny 32, tel. 22 833 00 00
- ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 83 28
- ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11
- ul. Sieciechowska 4, tel. 22 243 38 72
- ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 30 01
- ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31

ZOZ STARÓWKA

ul. płk. M. Niedzielskiego
„Żywiciela” 2b/101, tel. 22 633 83 32

MOKOTÓW

CENTERMED Warszawa sp. z o.o.

- ul. L. Narbutta 85, tel. 22 849 96 18
- ul. Świeradowska 43, tel. 22 543 54 85

Centralny Szpital Kliniczny MSW

- ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 50
- ul. Sandomierska 5/7
tel. 22 601 39 05, 22 601 40 96

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 270 30 10 (11)

Centrum Medyczne MEDICENTER

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

Centrum Medyczne Mokotów

ul. Ludowa 6, tel. 22 840 72 17

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE

ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 414 99 99

Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

FALCK Medycyna Region Centralny

ul. Marynarska 13
tel. 22 535 91 91, 510 202 102

NZOZ ASKLEPIOS

ul. Sonaty 6d, tel. 22 843 84 04

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 50 58

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinniej

ul. W. Żuławskiego 2, tel. 22 848 18 57

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnych

ul. św. Bonifacego 70/U7-U11
tel. 22 642 47 18

ZNZOZ REKOL-MED

- ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45
- ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 28 (13)

NZOZ SANA

ul. S. Batorego 31a, tel. 22 825 14 70

PRO FAMILIA sp. z o.o.

ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Przychodnia Lekarska WOŁOSKA sp. z o.o.

ul. Wołoska 70, tel. 22 844 56 96

Rodzinne Centrum Medyczne

ul. Urle 1, tel. 22 211 14 38

SCANMED S.A.

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 629 88 00

SPZZLO Warszawa Mokotów

- ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91
- ul. J. Dąbrowskiego 75a
tel. 22 845 39 63
- ul. Iwicka 19, tel. 22 841 49 05
- ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59
- ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57 (58)
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 646 81 34
- ul. Morszyńska 33, tel. 22 842 24 13
- ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33, w. 201, 231, 238

ZZOZ J.J. CAPRICORN sp. z o.o.

ul. Bukowińska 26b
tel. 22 831 86 69

ZZOZ Podstawowa Opieka Zdrowotna

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

AKAMEDIK SERVICES sp. z o.o.

ul. Grójecka 132, tel. 22 824 50 56

CENTERMED Warszawa sp. z o.o.

- ul. M. Mochnickiego 10
tel. 22 659 82 66, 22 234 53 23
- ul. Żwirki i Wigury 95/97
tel. 22 554 80 40

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90
- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

Centrum Medyczne „Przy Parku”

- ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 18
tel. 22 658 20 00

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.

- ul. Grójecka 132, tel. 22 824 50 56

Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.

- ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

LUX MED sp. z o.o.

- ul. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 823 89 45
- ul. Grójecka 186, tel. 22 823 78 88

NZOZ MAL MED T. Malinowski

- ul. Opaczewska 43/18, tel. 730 001 154

NZOZ OTMED

- ul. Grójecka 38, tel. 22 357 52 32

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. Koszykowa 79a, tel. 22 684 50 45

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03
- ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 823 06 56
- ul. Sanocka 6, tel. 22 823 05 45

ZOZ STARÓWKA

- ul. Opaczewska 19, tel. 22 882 34 39

PRAGA POŁUDNIE

Arkadiusz Chmieliński

Poradnia Lekarza POZ

- ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04, 22 673 86 06

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

- ul. Suchdolowska 4, tel. 22 810 53 45

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83

ELLE-MED Centrum Medyczne

- ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80
- ul. Walecznych 74/U2, tel. 22 616 61 51

HIT MEDICA sp. z o.o.

- ul. Poligonowa 30, tel. 22 540 23 30

MAGODENT sp. z o.o.

- ul. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02, 03)

NZOZ Centrum Medyczne VITAL

- ul. Kwatery Głównej 46/U1, tel. 22 414 14 80

NZOZ MED-EXPERT sp. z o.o.

- ul. Łukowska 27, tel. 22 423 44 58 (59)

NZOZ NUCLEUS

Maria Pawińska-Proniewska

- ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

NZOZ Przychodnia FORMEDICA

- ul. Berezyńska 39, tel. 22 616 22 15

Ośrodek Medyczny PETRA

- ul. Mładzka 27, tel. 22 740 20 20
- ul. Grochowska 166, tel. 22 740 20 20

Przychodnia Lekarska ORLIK sp. z o.o.

- ul. Ostrobramska 101, tel. 22 465 66 61

Przychodnia Vitamed sp. z o.o.

- ul. J. Meissnera 7, tel. 22 673 35 00

Rodzinne Centrum Medyczne

- ul. Łukowska 1/U11, tel. 22 118 21 88

SZPZLO Warszawa Praga Południe

- ul. Ateńska 3, tel. 22 617 32 96
- ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 17, 22 673 81 66
- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
- ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71
- ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73
- ul. Ostrzycka 2/4, tel. 22 813 27 11
- ul. Saska 61, tel. 22 617 67 33
- ul. T. Sygietyńskiego 3, tel. 22 810 04 42
- ul. Zamieniecka 73, tel. 22 610 72 52

Wojskowy Instytut Medyczny

- ul. Szaserów 128, tel. 261 818 408 (409)

PRAGA PÓŁNOC

Centrum Medyczne VITA-MEDICA

sp. z o.o.

- ul. ks. I. Kłopotowskiego 22
tel. 22 698 51 38

CORTEN MEDIC Praga Tomasz Sikora

- ul. Kijowska 11, tel. 22 270 30 71

Grupazdrowie sp. z o.o.

Poradnia Lekarza POZ

- ul. K. Szymanowskiego 6/61a,
tel. 22 412 42 44

MEDI-SYSTEM NZOZ

- ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

- ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 77 71
- ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72
- ul. Otwocka 1
tel. 22 619 43 31, 22 619 65 01

REMBERTÓW

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

- ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ

- al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

SZPZLO Warszawa Rembertów

- ul. Chełmżyńska 27/35, tel. 22 612 14 94
- ul. Dwóch Mieczów 22a, tel. 22 611 94 81
- ul. Zawiszków 23, tel. 22 515 44 00

ŚRÓDMIEŚCIE

AKAMEDIK SERVICES sp. z o.o.

- ul. Chmielna 14, tel. 22 827 83 55

CENTERMED Warszawa sp. z o.o.

- ul. L. Waryńskiego 10a, tel. 22 825 48 69
- ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 552 03 65

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

- ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
- ul. Koszykowa 82c, tel. 22 684 15 15

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

Centrum Medycyny Rodzinnej

- ul. Poznańska 17, tel. 22 625 68 24

DRAG-MED sp. z o.o.

- ul. Fabryczna 16/22, tel. 22 841 49 01

FALCK Medycyna Region Centralny

- ul. Sapieżyńska 10, tel. 22 535 91 00

Lecznica ROMA Rady Naczelnej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej

- ul. Świętokrzyska 30/152, tel. 22 628 89 48

MARIAŃSKA sp. z o.o.

- ul. Mariańska 1, tel. 22 737 50 50

NZOZ COR-MED sp. z o.o.

- ul. Chmielna 14, tel. 22 827 83 55

NZOZ KARMELICKA sp. z o.o.

- ul. Karmelicka 26, tel. 22 831 62 73

NZOZ MED-CENTRUM s.c.

- ul. Bednarska 13, tel. 22 826 03 77

NZOZ MEDINA

- ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21

NZOZ NASZ DOKTOR sp. z o.o.

- ul. Marszałkowska 111a/5
tel. 22 652 05 02

NZOZ Poradnia PUCHATEK sp. z o.o.

- ul. Piękna 21, tel. 22 621 85 23

NZOZ Przychodnia Rodzinna MOKOTOWSKA

- ul. Mokotowska 6a, tel. 22 825 35 67

NZOZ SEP-MED

- ul. Hoża 19, tel. 22 628 01 70

NZOZ SOL-MED sp. z o.o.

- al. 3 Maja 2/35, tel. 22 625 02 92

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 74

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66 (90)
- ul. Nowolipie 2, tel. 22 601 87 66
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 689 631 739

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. Chmielna 14, tel. 535 012 043
- ul. Dragonów 6a, tel. 22 841 95 14

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. E. Plater 21, tel. 22 629 52 30 (39)
- ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 16 87

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Centrum Medyczne Bonifratrów sp. z o.o.

ul. Sapieżyńska 3, tel. 22 419 34 41

ZOZ STARÓWKA

ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52

TARGÓWEK

Arkadiusz Chmieliński Poradnia Lekarza POZ

ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

Centrum Medyczne PLUSMED Targówek

ul. ks. P. Skargi 61/U1B, tel. 22 370 21 91

CLINICAL MED Katarzyna Zielińska

ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 97

Instytut Psychosomatyczny sp. z o.o.

ul. T. Korzona 111, tel. 22 678 15 65

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.

ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 54 64

MEDICERS sp. z o.o.

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Gilarska 23, tel. 22 679 53 54
- ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 86 47, 22 679 88 41

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
- ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66
- ul. Rembelińska 8, tel. 22 518 26 66
- ul. Tykocińska 34, tel. 22 518 26 66

URSUS

Centrum Medyczne Kardiomed

ul. A. Prystora 8, tel. 22 456 74 92

Centrum Medyczne Rafał

ul. Wiosny Ludów 69, tel. 22 667 75 77

Lecznica URSUS sp. z o.o.

- ul. Dzieci Warszawy 11/U1
tel. 22 668 43 17
- ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 464 85 33
- ul. Tomcia Palucha 37, tel. 22 478 52 02

NZOZ Centrum Medyczne PLATANY sp. z o.o.

ul. Ryżowa 44, tel. 22 244 58 88

NZOZ ZDROWIE PLUS

ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 867 88 61

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. W. Kadłubka 18, tel. 22 667 44 41
- ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 64 42
- ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 92 21

URSYNÓW

AKAMEDIK SERVICES sp. z o.o.

ul. J. F. Ciszewskiego 15, tel. 22 208 91 20

Biovirtus Centrum Medyczne

ul. Komisji Edukacji Narodowej 36/133
tel. 22 101 07 05

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 20 (21)

Przychodnia KEN sp. z o.o.

al. KEN 103/U4, tel. 22 643 59 11

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.

ul. J. F. Ciszewskiego 15, tel. 22 737 50 24

Centrum Medyczne POLMED

ul. Puławska 410a, tel. 22 646 17 98

Centrum Zdrowia URSYNÓW

ul. I. Gandhi 11, tel. 22 544 26 00

LUX MED sp. z o.o.

ul. Belgradzka 18, tel. 22 450 45 00

NZOZ BGMED Poradnia Lekarzy Rodzinych na Kabatach

al. Komisji Edukacji Narodowej 19/98
tel. 22 446 09 99

NZOZ MEDICAL CENTER s.c.

- ul. S. Dembego 5/5, tel. 22 406 41 41
- ul. Belgradzka, tel. 22 424 21 50

NZOZ MEDIC HAUS sp. z o.o.

ul. Dereniowa 9, tel. 22 855 26 37

NZOZ SGGW

ul. Nowoursynowska 161, tel. 22 593 14 30

NZOZ VERTIMED

ul. K. Bronikowskiego 55, tel. 22 405 63 75

NZOZ ZDROWA RODZINA s.c.

ul. Puszczyka 14, tel. 22 644 88 21

NZOZ ZIELONY URSYNÓW

ul. Samsonowska 1, tel. 22 644 01 06

Praktyka Indywidualna Lekarza Rodzinnego Tomasz Korczyński

ul. J. Cybisa 4, tel. 22 407 55 97

Praktyka Lekarza Rodzinnego Joanna Badowska-Folta

ul. J. Cybisa 4, tel. 22 855 08 82

Przychodnia Grabów Anna Jędrzejowska

ul. Samsonowska 1, tel. 22 644 01 06

Przychodnia POZ ONKOLMED

– Lecznica Onkologiczna

ul. Nowoursynowska 139, tel. 797 581 010

SPZOZ Warszawa Ursynów

- ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37
- ul. E. Romera 4, tel. 22 641 54 57
- ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02

WAWER

Centrum Medyczne DARMED

ul. Bystrzycka 50, tel. 22 872 91 15

Międyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 54 47

Przychodnia Medycyny Rodzinnej Małgorzata i Grzegorz Olizarowscy s.c.

ul. Zwoleńska 127, tel. 22 812 64 11

SZPZLO Warszawa Wawer

- ul. Begonii 10, tel. 22 812 09 71
- ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99 (04)
- ul. Patriotów 46, tel. 22 590 09 80 (81)
- ul. Patriotów 170, tel. 22 615 70 31
- ul. Trakt Lubelski 167, tel. 22 590 09 79
- ul. Żegańska 2c, tel. 22 615 78 76

WESOŁA

MEDART Alicja Zielińska Spółka Jawna

ul. Trakt Brzeski 57b, tel. 602 114 441

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinych

ul. Leszczynowa 14, tel. 22 676 89 50

Przychodnia Medycyny Rodzinnej

Małgorzata i Grzegorz Olizarowscy s.c.

ul. Jana Pawła II 2, tel. 22 773 83 23

SZPZLO Warszawa Wesoła

- ul. Jana Pawła II 23, tel. 22 773 83 96
- ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 56 51
- ul. Kamyk 10a, tel. 22 123 44 32
- ul. Warszawska 55, tel. 22 489 72 70

WILANÓW

NZOZ Przychodnia Lekarzy Rodzinych CITYMED

- ul. Marconich 9 lok. 1-2
tel. 22 550 61 50
- al. Rzeczypospolitej 18/163b
tel. 22 550 61 50

Przychodnia WILANÓW

ul. Sarmacka 10c/b, tel. 22 526 13 20

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Kolegiacka 3, tel. 731 207 150
- ul. F. Klimczaka 4, tel. 733 767 657
- ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 641 34 02 w. 101
- ul. Wiertnicza 81, tel. 22 842 17 61

WŁOCHY**Krajowa Fundacja Medyczna**

ul. Kleszczowa 3a, tel. 22 863 63 46

Przychodnia Lekarska RAZEM

al. Krakowska 110/114, tel. 602 340 800

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83
- ul. Janiszowska 15, tel. 22 846 42 49
- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41
- ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 82

WOLA**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS**

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 14)

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.

ul. Jana Kazimierza 64/37, tel. 22 404 71 72

MEDI PARTNER sp. z o.o.

ul. Jana Kazimierza 28, tel. 22 431 69 69

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner

ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. M. Kasprzaka 11a, tel. 22 632 27 26

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. E. Ciołka 11, tel. 22 877 40 71
- ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 48 43
- ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 35 01
- ul. Leszno 17, tel. 22 632 12 16 w. 19
- ul. Miedziana 2, tel. 22 620 84 19
- ul. Nowolipie 31, tel. 22 838 44 43
- ul. Obozowa 63/65, tel. 22 836 37 21
- ul. Płocka 49, tel. 22 632 38 91 w. 48

SYLFIMUM ZOZ s.c.**Ewa Swoboda-Kopeć, Marek Kopeć**

ul. Okopowa 27, tel. 22 632 15 24

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77

ŻOLIBORZ**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska****SPZOZ „CePeLek”**ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)**ELLE-MED Centrum Medyczne**

ul. Gdańska 3, tel. 22 832 25 85

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

ul. L. Rydygiera 8, tel. 22 568 24 93

SPZZLO Warszawa Żoliborz

- ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77
- ul. A. Felińskiego 8, tel. 22 839 24 40
- ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 832 44 35, 833 14 71 (do 75)

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 56, tel. 261 852 873

- wenerolog,
- dentysta.

Skierowanie nie jest potrzebne również do:

- poradni dla osób chorych na gruźlicę,
- poradni dla osób zakażonych wirusem HIV,
- poradni dla osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych – w zakresie leczenia odwykowego.

Nie potrzebujesz też skierowania, jeśli jesteś jest inwalidą wojennym i wojskowym, osobą represjonowaną, kombatantem lub cywilną niewidomą ofiarą działań wojennych, jak również w przypadku, gdy jesteś uprawnionym żołnierzem lub pracownikiem, w zakresie urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami kraju.

Pamiętaj, że jeśli znajdziesz się w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia świadczenie zdrowotne może być udzielane bez wymaganego skierowania.

Choroby dróg rodnych

Każda kobieta, bez względu na wiek, powinna raz w roku zgłosić się do ginekologa. Po trudnym dla wielu kobiet okresie menopauzy, w 65. roku życia kobieta wkracza w umowny okres senu, czyli okres spokoju hormonalnego. Nie oznacza to jednak, że jest mniej narażona na choroby. W tym czasie wzrasta zapadalność na raka trzonu macicy, raka jajnika, nowotwory sromu czy piersi.

Należy koniecznie skonsultować się z ginekologiem, jeśli dolega ci:

- krwawienie z dróg rodnych,
- masz wyczuwalne zgrubienie w piersi lub zmianę widoczną na skórze piersi,
- upławy,
- świąd krocza,
- ból w dole brzucha,
- nietrzymanie moczu.

Oprócz samobadania piersi, które powinnaś wykonać raz na miesiąc, warto skorzystać z możliwości wykonania co 2 lata bezpłatnego badania mammograficznego. Poproś ginekologa o skierowanie lub zgłoś się na badanie w ramach ogłaszanych przez NFZ akcji.

Konsultacja: dr n. med. Krzysztof Dynowski, ginekolog-endokrynolog

PORADNIE GINEKOLOGICZNE**BEMOWO****ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

- ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 665 40 50 w. 33
- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 37 07
- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33

LUX MED sp. z o.o. CM Medycyna Rodzinnaul. Wrocławska 7a
tel. 22 638 51 10**NZOZ LEK-MED Filia nr 1**ul. Powstańców Śląskich 10
tel. 22 665 02 02**Lekarze specjaliści**

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) to świadczenia opieki zdrowotnej we wszystkich dziedzinach medycyny. Jeśli jesteś ubezpieczony, masz prawo do wyboru lekarza specjalisty spośród wszystkich lekarzy, którzy zawarli umowę z NFZ. Aby skorzystać pomocy lekarza specjalisty, w większości przypadków potrzebujesz skierowania od lekarza POZ. Skierowanie nie jest wymagane w stanach nagłych, a także do lekarzy następujących specjalizacji:

- ginekolog i położnik,
- onkolog,
- psychiatra,

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 270 (210)

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 00, 519 33 78

LUX MED sp. z o.o.
CM Medycyna Rodzinna
ul. Myśliborska 95
tel. 22 332 28 85 (88), 22 889 03 35

NZOM Centrum Medyczne Białołęka
ul. Skarbka z Gór 142, tel. 22 741 60 58

ZDROWIE sp. z o.o.
ul. Odkryta 51a/3, tel. 22 497 74 25

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
• ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11 (01 14)
• ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 83 28
• ul. Ściechowska 4, tel. 22 663 21 56
• ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31
• ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 30 01

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245 (325)

LUX MED sp. z o.o.
CM Medycyna Rodzinna
ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 864 22 67

NZOZ Lecznica MEDEA
ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89

Przychodnia na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprowicza 62, tel. 22 865 80 40

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
• ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 06 19, 22 844 13 76
• ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 60 81
• ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 845 39 62

• ul. Jadźwingów 9
tel. 22 843 58 13, 22 843 49 59
• ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33 w. 249, 231, 238

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 00, 22 508 15 52

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 270 30 60

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

NZOZ SANA
ul. Stefana Batorego 31a, tel. 22 825 14 70 (22)

PRO FAMILIA sp. z o.o.
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny SPZOZ
ul. A. Madalińskiego 25
tel. 22 451 26 00, 22 450 22 10

Szpital św. Elżbiety Mokotowskie Centrum Medyczne
ul. S. Goszczyńskiego 1, tel. 22 542 06 00

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

ZNZOZ REKOL-MED
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13 (28)

OCHOTA
SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 26) w. 111

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
• ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
• ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90

Centrum Medyczne WUM sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

LUX MED sp. z o.o.
CM Medycyna Rodzinna
• al. Żwirki i Wigury 39
tel. 22 823 89 45
• ul. Grójecka 186
tel. 22 824 06 12, 22 823 78 88

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 10 00, 22 599 24 06

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM Sp. z o.o.
pl. S. Starynkiewicza 1/3, tel. 22 583 03 60

VALMED Grzegorz Aderek, Adam Muszyński sp. j.
ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
• ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 23 08, 22 671 24 71
• ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
• ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71
• ul. Saska 61, tel. 22 617 14 95

Arkadiusz Chmieliński
ul. Samolotowa 9a, tel. 673 85 04 (06)

Centrum Medyczne dr Ryszard Rutkowski
ul. Kobielska 19, tel. 22 610 59 10

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
ul. Marokańska 16, tel. 22 672 78 57

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83 w. 101

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02)

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezyńska 39
tel. 22 616 05 71, 22 616 22 15

Ośrodek Medyczny PETRA
ul. Grochowska 166, tel. 22 740 20 20

Przychodnie Poradni Rodzinnej ZDROWIE
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04, 22 673 86 06

Przychodnia VITA MED sp. z o.o.
ul. J. Meissnera 1/3 lok. 316, 317
tel. 22 671 31 10, 22 673 35 00

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 817 666, 261 816 338

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
• ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81
• ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Kijowska 11
tel. 22 518 91 60, 22 618 56 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego sp. z o.o.
al. Solidarności 67, tel. 22 555 12 32

REMBERTÓW
SZPZLO Warszawa Rembertów
ul. Zawiszków 23, tel. 22 515 44 00 (12)

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej
ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 140 (444)

ŚRÓDMIEŚCIE
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (05)

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Śliska 5
tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE
ul. Górnosiłaska 4a, tel. 22 378 12 13 (14)

MARIAŃSKA sp. z o.o.
ul. Mariańska 1, tel. 22 737 50 50

NZOZ INVICTA
Klinika Zdrowia Kobiety
ul. Złota 6, tel. (58) 585 88 00

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 02 (27)

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
• ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 65 (90)
• ul. Nowowiejska 31, tel. 698 631 734

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21
tel. 22 657 38 18, 22 657 39 07

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej
ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 75

Szpital Solec sp. z o. o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Szpital Specjalistyczny „Inflancka” im. Krysi Niżyńskiej „Zakurzonej” SPZOZ
ul. Inflancka 6, tel. 22 697 33 33

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 08 35 (00 02)

TARGÓWEK
SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Radzywińska 101/103, tel. 22 679 88 41

Arkadiusz Chmieliński
ul. L. Kondratowicza 27b, tel. 22 675 89 85

Katarzyna Zielińska CLINICAL MED
ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 71

Krajowe Centrum Osteoporozy
ul. W. Syrokomli 32
tel. 22 811 70 60, 22 811 90 19

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 84, 22 326 52 59

MEDICERS sp. z o.o.
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

SZPZLO Warszawa Targówek
• ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
• ul. Rembelińska 8, tel. 22 518 26 66
• ul. Remiszewska 14, tel. 22 518 26 66

URSUS
SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 56

Lecznica URSUS sp. z o.o.
ul. Plutonu Torpedy 47
tel. 22 464 85 33

NZOZ HIPOKRATES sp. z o.o.
pl. Czerwca 1976 1, tel. 22 478 28 26

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT
ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW
SPZOZ Warszawa Ursynów
• ul. E. Romera 4, tel. 22 641 67 57
• ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37
• ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 84 96, 22 649 65 02 w. 119

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20 (21)

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09, 22 546 20 00

Grupa Medyczna VERTIMED Zakrzewscy
ul. K. Bronikowskiego 55
tel. 22 405 63 75

LUX MED sp. z o.o.
CM Medycyna Rodzinna
ul. Belgradzka 18, tel. 22 450 45 00

NZOZ MEDICAL CENTER s.c.
ul. Belgradzka 42, tel. 22 424 21 50

NZOZ MEDIKUS
ul. E. Dembowskiego 2, tel. 22 643 67 25

NZOZ Szpital Mazovia
al. Komisji Edukacji Narodowej 47 /U15
tel. 22 403 52 10

WAWER
SZPZLO Warszawa Wawer
• ul. J. Strusia 4/8, tel. 801 009 549
• ul. Patriotów 46/48, tel. 22 590 09 80
• ul. Patriotów 170, tel. 22 615 70 31
• Poradnia profilaktyki chorób piersi
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 48

WESOŁA
SZPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 773 53 63, 22 795 72 43

WILANÓW
SZPZLO Warszawa Mokotów
• ul. Kolegiacka 3, tel. 731 207 150
• ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 641 34 02, 22 544 06 81

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
• ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 22 846 86 74, 22 846 29 41
• ul. Cegielniana 8
tel. 22 863 91 50

PORADNIE ONKOLOGICZNE

MOKOTÓW
Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 52 (79), 22 508 17 66

Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny SPZOZ
ul. A. J. Madalińskiego 25
tel. 22 450 22 10

OCHOTA
Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. Wawelska 15, tel. 22 570 92 60

WOLA
SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
• ul. Płocka 49
tel. 22 632 38 91 w. 48, 22 632 38 78
• ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 45 39

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 15)

Centrum Medyczne ŻELAZNA sp. z o.o.
ul. Żelazna 90, tel. 22 536 93 30

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 50 (51)

NZOZ IBIS
ul. Szlenkierów 1, tel. 22 710 35 00

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych Gabinet Ginekologiczny 2
ul. M. Kasprzaka 11a, tel. 22 632 27 26
ZOZ STARÓWKA
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55 (77)

ŻOLIBORZ
SPZLO Warszawa Żoliborz
• ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 76
• ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71 (75) w. 252

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ Lecznica Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13, tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 966

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 15 68

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM sp. z o.o.
pl. S. Starynkiewiczza 1/3
tel. 22 583 03 60

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Medyczne Saska Kępa
ul. Marokańska 16, tel. 22 672 78 57

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02, 03)

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 817 666, 261 817 095 (240)

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
• ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81, 22 670 11 75
• ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

ŚRÓDMIEŚCIE

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
SPZOZ „CePeLek”**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (05)

TARGÓWEK

**Mazowiecki Szpital Bródnowski
w Warszawie sp. z o.o.**
Poradnia Onkologii Ginekologicznej
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 84, 22 326 52 59 (26)

MAGODENT sp. z o.o.
ul. św. Wincentego 103, tel. 22 326 98 00

URSYNÓW

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09, 22 546 20 00

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 648 00 68

WŁOCHY

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71

WOLA

**Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.**
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)

Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Płocka 26, tel. 22 431 23 57

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 72 51

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
SPZOZ**
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00

ŻOLIBORZ
SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Choroby jamy ustnej

Stomatolog leczy nie tylko zęby, ale też dziąsła i śluzówkę w jamie ustnej. Paradontoza jest chorobą dziąseł. Dotknięte nią dziąsła stają się czerwone, obrzmiałe, bardzo wrażliwe, mogą boleć i krwawić. Pojawia się też nieprzyjemny zapach z ust. W kolejnym stadium zęby zaczynają się chwiać, w ostatnim – wypadają. Zanim się to stanie, warto zwrócić się o pomoc do dentysty, a przede wszystkim codziennie dbać o higienę jamy ustnej. Z wiekiem tracimy zęby z wielu powodów, a bezzębność to problem nie tylko estetyczny. W jej efekcie nie gryziemy dobrze pokarmów, co może zaburzać proces trawienia. Z kolei niewyraźna artykulacja może negatywnie wpływać na jakość kontaktu z innymi ludźmi. Braki w uzębieniu należy więc uzupełniać zarówno ze względu na swoje samopoczucie, jak i zdrowie fizyczne. NFZ refunduje tylko protezy osiadające, wykonane z akrylu. Raz na pięć lat, w ramach ubezpieczenia, można otrzymać taką protezę (częściową lub całkowitą z elementami doginanymi) w szczęcie lub żuchwie. Refundacja obejmuje wszystkie zabiegi, także pobranie wycisku. NFZ co dwa lata finansuje też naprawy protez. Protezę co pół roku trzeba pokazać stomatologowi.

Noszenie protezy bez przerwy grozi grzybicą błony śluzowej. Należy ją wyjmować na co najmniej 6 godzin w ciągu doby, najlepiej na noc. Protezę trzeba umyć, osuszyć i włożyć do pojemnika. Nie wolno trzymać jej w wodzie, bo mogą rozwinąć się na niej grzyby. Protezę, tak jak zęby, czyszcimy po każdym posiłku. Należy ją myć szczoteczką po obu stronach przez 3 minuty. Warto używać specjalnej pasty do protez, która działa antybakteryjnie oraz zapewnia czystość i świeżość protezy nie rysując przy tym jej powierzchni. Raz na dwa tygodnie protezę warto odkażić w specjalnym płynie, który działa bakteriobójczo, lub wodzie z rozpuszczoną w niej tabletką dezynfekującą z aktywnym tlenem.

PORADNIE I GABINETY STOMATOLOGICZNE I PROTETYCZNE**BEMOWO**

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 665 40 50 w. 36

AGADENT Poradnia Stomatologiczna
ul. gen. T. Pełczyńskiego 32a/2
tel. 22 665 60 40

**Gabinet Stomatologiczny SIGMA
Ilona Piasecka-Wiśniewska**
ul. Powstańców Śląskich 49/1
tel. 22 665 87 64

NZOZ DENTIK.PL
ul. A. Świętochowskiego 2/U20
tel. 733 708 708

NZOZ DIMA-DENT
ul. Oławska 5, tel. 22 638 23 38

NZOZ LEK-MED (także protetyka)
ul. mjr. H. Sucharskiego 1
tel. 22 664 64 38

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 4683 82 65

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
• ul. Majorcki 53/55, tel. 22 811 05 81
• ul. Marywilska 44, tel. 22 811 76 95
• ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 20

**Kliniki Stomatologiczne
DENTAL CLUB sp. z o.o.**
ul. Światowida 47a/3.1, tel. 22 466 80 12 (18)

VITA-DENTAL Marcin Modzelewski
ul. Skarbka z Gór 120/7, tel. 600 440 540

BIELANY

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11

FUTURA DENTAL Katarzyna Wawryca
ul. J. Conrada 15, tel. 500 226 681

**Gabinet Stomatologiczny EMDENT
Monika Zborowska-Repelewicz**
ul. Kiwerska 3, tel. 602 390 620

Lecznica Stomatologiczna JOLAN
ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 64 12

**NZOZ MCM Centrum Medyczne
MEDICAMER sp. z o.o.**
ul. Wólczyńska 17a, tel. 22 834 80 19

NZOZ PROTETICUS
ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 835 02 17

NZOZ Przychodnia Medyczna
• ul. J. Kochanowskiego 45/1
tel. 22 639 80 36
• ul. L. Staffa 21, tel. 22 639 80 36

**Przedsiębiorstwo Lecznicze
STRADENT**
ul. Marymoncka 34, tel. 606 669 639

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
• ul. Chełmska 13/17
tel. 22 841 89 91, 22 841 60 81
• ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 58
• ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76

Centrum Dentystyczne OPTIMA

al. Wilanowska 368c/lok. U5
tel. 22 115 23 06

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

Tomasz Sikora (także protetyka)

- ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 270 30 10 (11)
- ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 270 30 60 (61)

MAGODENT sp. z o.o.

ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56

Mokotowskie Centrum Osteoporozy

(także protetyka)

ul. Puławska 120/124, tel. 22 854 02 02

NZOZ MEDICOR

System Opieki Medycznej

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

NZOZ Prywatna Przychodnia Lekarska

ul. S. Bryły 6, tel. 22 857 48 48

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia

Stomatologiczna RODENTIS

ul. B. Limanowskiego 11/2
tel. 22 842 60 06

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

MEDIVITA sp. z o.o.

ul. T. Rejtana 15, tel. 22 849 31 15

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. Szczęśliwicka 36 (protetyka)
tel. 22 822 32 21 (do 26) w. 145

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne

i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90 (93)

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 12
tel. 22 526 44 54 (55)

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- Zakład chirurgii stomatologicznej
ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 12 35
- Zakład protetyki stomatologicznej
ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 10 13

Warszawskie Centrum Zdrowia

sp. z o.o. (protetyka)

ul. Nowogrodzka 76, tel. 22 857 30 14

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe

- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
- ul. Korytnicka 42/44, tel. 22 810 70 35

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne

i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

ul. Grochowska 278

tel. 22 813 68 83 w. 101

ELLE-MED Centrum Medyczne

- ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80
- ul. Walecznych 74/U2
tel. 22 616 61 51

Gabinet Stomatologiczny

Alicja Surowiecka

ul. Brygady Pościgowej 6/99

tel. 22 615 59 62, 22 613 67 76

Gabinet Stomatologiczny IMARI

Irmína Hezner-Suńkowska

(także protetyka)

- al. Stanów Zjednoczonych 32/16
tel. 22 810 10 10
- ul. Walecznych 57/31, tel. 22 617 80 88

KOMPLET Przychodnia Stomatologiczna

ul. Zwycięzców 28/30

tel. 22 672 81 49

Lecznica GOŁAW (także protetyka)

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5

tel. 22 671 46 65

MAGODENT sp. z o.o. (także protetyka)

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40

tel. 22 430 87 90 (91)

NZOZ MEDICUS s.c.

ul. Kobielska 62, tel. 22 870 00 84

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Dąbrowszczaków 5a
(także protetyka), tel. 22 619 34 81
- ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

CORTEN MEDIC Tomasz Sikora sp.j.

(także protetyka – bez pracowni)

ul. Kijowska 11, tel. 22 270 30 71

Gabinet Stomatologiczny JAMADENT

ul. Żąbkowska 16, tel. 22 618 80 15

NZOZ NASZA STOMATOLOGIA

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 86 93

NZOZ Poradnia Stomatologiczna DEWU

- Filia nr 1
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 31 00
- Filia nr 2
ul. Otwocka 1, tel. 22 618 27 00

REMBERTÓW

SZPZLO Warszawa Rembertów

ul. Dwóch Miecz 22a, tel. 22 611 94 81

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ

(także protetyka)

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103

tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Sródmieście

ul. Dragonów 6a, tel. 22 841 95 14

Centralna Wojskowa Przychodnia

Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 41

Protetyka, tel. 22 429 12 90

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

Tomasz Sikora (także protetyka)

ul. Krakowskie Przedmieście 24

tel. 22 270 30 50 (52)

DENTAL-MED

ul. Hoża 27/2, tel. 22 629 00 38

LUX MED sp. z o.o.

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 380 70 30 (00)

Mazowieckie Centrum Stomatologii

(także protetyka)

ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 556 93 02 (do 04)

NZOZ Centralna Przychodnia

Rehabilitacyjno-Lecznicza

Polskiego Związku Niewidomych

ul. Karmelicka 26

tel. 22 635 67 02

NZOZ MEDIANA

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 88 94

NZOZ Przychodnia Medycyny Pracy

i Lecznictwa GADMED

ul. Świętokrzyska 18

tel. 22 829 93 55

NZOZ STO-MED

ul. Polna 7, tel. 604 778 519

NZOZ UNION-DENTAL

Centrum Stomatologiczne

ul. Fabryczna 16/22, tel. 22 622 46 09

NZOZ Centrum Medyczne WUM

(także protetyka)

ul. E. Plater 21, tel. 22 112 09 21

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 635 20 51, 22 526 44 88
(także protetyka)
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 44 42
(także protetyka)
- ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 42 19

Stomatologia SOLEC

ul. Solec 99, tel. 666 666 241

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

• Zakład chorób błony śluzowej

i przyzębia

ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 37

• Zakład stomatologii zachowawczej

ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 20

ZOZ STARÓWKA (także protetyka)

ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Praga Północ

• ul. Gilarska 23, tel. 22 679 53 54

• ul. Radzywińska 101/103

tel. 22 679 88 41

SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
- ul. Poborzańska 6
tel. 22 518 26 66 (także protetyka)
- ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66
- ul. Tykocińska 34, tel. 22 518 26 66

LASERDENT Bartłomiej Iwańczyk

ul. Rembielińska 6a, tel. 22 675 18 82

NZOZ DENTIMED

ul. Tykocińska 42, tel. 22 678 09 76

NZOZ DENTIS sp. z o.o.

ul. L. Kondratowicza 18/423
tel. 22 743 48 23

NZOZ RENO-MED

ul. Radzymińska 183, tel. 79 338 88 22

URSUS

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 47 94

Centrum Stomatologii ALFA MEDIC

ul. H. Opieńskiego 1a, tel. 22 668 49 49

NZOZ Centrum Stomatologiczne Skorosze Lecznicza

ul. J. Chełmońskiego 2/1, tel. 22 303 92 92

NZOZ HIPOKRATES sp. z o.o.

pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 28 26

NZOZ Lecznicza Stomatologiczna s.c.

ul. S. Wojciechowskiego 37
tel. 22 867 65 56

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

Tomasz Sikora

(także protetyka)

- ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20 (21)
- ul. Makolągwy 21/U4
tel. 22 270 20 40 (41)

ELLE-MED Centrum Medyczne

- ul. Na Uboczu 5, tel. 533 310 568
- ul. E. Romera 4, tel. 533 310 569
- ul. Kajakowa 12,
tel. 22 590 57 80 (protetyka)

Gabinet Stomatologiczny

Magdalena Górską

al. KEN 98/U, tel. 22 641 46 17

Lecznicza Ursynów STOKŁOSY

ul. Symfonii 2, tel. 22 643 79 19

NZOZ Centrum Medyczne Fundacji

ZDROWIE

ul. W. K. Roentgena 23/2, tel. 22 894 81 70

NZOZ Centrum Stomatologiczne

KAL-DENT

(także protetyka)

ul. rtm. W. Piłckiego 132

tel. 22 641 22 77

NZOZ Stomatologia Rodzinna

- al. Komisji Edukacji Narodowej 51/U 19
tel. 22 241 40 40
- ul. S. Herbsta 1
tel. 22 424 31 75 (także protetyka)

Przychodnia Stomatologiczna VIDENT

ul. Pięciolinii 3, tel. 22 643 15 71

Stomatologia Protetyka MP-DENT

(także protetyka)

ul. E. Dembowskiego 12, tel. 22 855 09 55

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

- ul. Begonii 10, 22 439 93 10
- ul. Patriotów 46/48, tel. 22 590 09 86
- ul. Trakt Lubelski 167, tel. 22 615 64 88

Alicja Mikołajczyk NA ZDROWIE

ul. Mrówcza 80, tel. 506 067 890

Gabinet Dentystyczny

Anna Akolińska-Kowalska

ul. Patriotów 226, tel. 22 615 54 70

Gabinet Dentystyczny

Jacek Włoczewski

ul. Wyszatycka 16
tel. 22 872 41 00, 22 872 24 71

NZOZ Centrum Medyczne Fundacji

ZDROWIE

al. Dzieci Polskich 17
tel. 22 812 51 50

NZOZ Lecznicza Stomatologiczna GOĆŁAW

VIP (protetyka)

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5/2
tel. 22 671 03 03

NZOZ MERADENT

ul. Żeganska 14/3
tel. 22 612 74 80

NZOZ RENO-MED

ul. Podkowy 87, tel. 725 011 111

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła

- ul. Jana Pawła II 23, tel. 22 773 84 26
- ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 93 59
- ul. Warszawska 55, tel. 22 489 72 70

WILANÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Kolegiacka 3, tel. 731 207 150
- ul. Przechyłkowa 33, tel. 22 544 06 88

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 14 36
- ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 38
- ul. Janiszowska 15, tel. 22 371 64 36
- ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Żwirki i Wigury 1c, tel. 22 682 14 88

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 46 38
- ul. Żytnia 39, tel. 22 632 44 09

AGADENT Poradnia

Stomatologiczno-Lekarska

ul. A. Zawiszy 16a, lok. A
tel. 22 888 13 65

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne

i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 68 (66)

DEMED Tomasz Czechowski

ul. Esperanto 12
tel. 22 487 87 52

Lecznicza MEDIDENTAL NZOZ

ul. Człuchowska 2a/U1
tel. 22 254 58 07

Lecznicza Stomatologiczna MIŁY UŚMIECH

al. Jana Pawła II 65
tel. 22 636 90 37

NZOZ CITIMEDICAL

ul. Młynarska 26/28
tel. 22 862 47 70

NZOZ DENS II Prywatna Przychodnia

Dentystyczno-Lekarska

ul. Karolkowa 50/2, tel. 22 632 99 11

NZOZ MEDICUS s.c.

ul. Chmielna 100, tel. 22 652 38 02

NZOZ ORTHOVISION

Skwer kard. S. Wyszyńskiego 5/U-1
tel. 22 403 22 66

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu

Żanna Kiesner

ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65
tel. 22 877 22 77

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz

- ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71 (75) w. 206
- ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 47 36

ELLE-MED Centrum Medyczne

ul. Gdańska 3, tel. 22 832 25 85

Centralna Wojskowa Przychodnia

Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246), 22 685 22 24

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 652 (także protetyka)

Choroby oczu

Na wizytę do okulisty (potrzebne jest skierowanie) powinniśmy się udać nie rzadziej niż raz na dwa lata, by sprawdzić stan wzroku oraz, w razie potrzeby, dobrać szkła korygujące. Trzeba niezwłocznie zasięgnąć porady okulisty, gdy zdarzy ci się:

- uraz oka,
- nagłe zaniewidzenie,
- silny ból oka,
- czerwone oko lub plamka na oku,
- wykrzywienie lub zniekształcenie obrazu,
- podwójne widzenie,
- gdy przed okiem pojawiają się błyski, męty, wrażenie pajęczyny lub zasłony,
- gdy w polu widzenia widzisz plamę.

Konsultacja: Krzysztof Paliński, okulista

PORADNIE I GABINETY OKULISTYCZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

OKOMED Kamiński M. sp.j.
ul. Orlich Gniazd 8/13, tel. 22 861 93 71

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 11

ZOZ Centrum Optyczno-Okulistyczne SZELIGA
ul. Bolkowska 2b, tel. 500 026 834

BIAŁOŁĘKA
SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16 (00)

MEDICA VISION sp. z o.o.
ul. Światowida 58a, tel. 22 889 68 06

NZOM Centrum Medyczne Białoleka
ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58 (44)

BIELANY
SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 10 11

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
Poradnia leczenia jaskry
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70

LUX MED sp. z o.o.
CM Medycyna Rodzinna
ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 864 22 67

MOKOTÓW
SZPZLO Warszawa Mokotów
• ul. Jądrzwinów 9
tel. 22 843 49 59
• ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 844 05 53

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13 (23)
• Poradnia okulistyczna
• Poradnia leczenia jaskry

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
• Poradnia okulistyczna I, tel. 22 508 17 00
• Poradnia okulistyczna oddziału okulistyki
tel. 22 508 15 52, 22 508 15 52 (75)

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)

MAGODENT sp. z o.o.
ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56

NZOZ Medicor System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

NZOZ SANA
ul. Stefana Batorego 31a, tel. 22 825 14 70

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

ZNZOZ REKOL-MED
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 28 (13)

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
• ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 22 07, 22 822 57 36
• ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 26, 22 822 00 03

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
• ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
• ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40

LUX MED sp. z o.o.
CM Medycyna Rodzinna
• al. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 823 89 45
• ul. Grójecka 186
tel. 22 824 06 12, 22 823 78 88

NZOZ Centrum Medyczne WUM w Warszawie
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 15 69

PRAGA POŁUDNIE
SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83 w. 101

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezynska 39, tel. 22 616 05 71

NZOZ Zakład Lecznictwa Specjalistycznego i Rehabilitacji OPTIMED
ul. A. Kordeckiego 49, tel. 22 424 31 94

Przychodnia VITA MED sp. z o.o.
ul. J. Meissnera 1/3 lok. 316, 317
tel. 22 671 31 10

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 816 985, 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
• ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81
• ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

Samodzielny Publiczny Kliniczny Szpital Okulistyczny w Warszawie
ul. W. Sierakowskiego 13
• Poliklinika, tel. 22 511 62 10 (00)
• Poradnia leczenia jaskry
tel. 22 511 63 10 (00)

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

REMBERTÓW
Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444 (140)

ŚRÓDMIEŚCIE
SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (05)

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

FALCK Medycyna Centrum Medyczne
ul. Sapieżyńska 10, tel. 22 535 91 91

NZOZ Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Polskiego Związku Niewidomych
ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 02

NZOZ Przychodnia Medycyny Pracy i Lecznictwa GADMED
ul. Świętokrzyska 18, tel. 22 829 93 53

NZOZ Specjalistyczna Lecznica Okulistyczna MEGA-LENS
• ul. Armii Ludowej 17, tel. 22 875 96 51
• ul. Jana Pawła II 66, tel. 22 636 33 70

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 13 40

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66 (90)
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
- ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 10 87

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.

- ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 34 (35, 59)
- Poradnia leczenia jaskry
- Poradnia okulistyczna

URSUS

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 52

Lecznica Ursus sp. z o.o.

ul. Dzieci Warszawy 11/U1, tel. 22 668 43 17

NZOZ HIPOKRATES sp. z o.o.

pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u/XI-XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów

- ul. E. Romera 4
tel. 22 641 65 64 w. 245, 246
- ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 20 (21)

Centrum Medyczne MAVIT

ul. Migdałowa 4, tel. 22 645 12 13

NZOZ Specjalistyczna Lecznica Okulistyczna MEGA-LENS

ul. W. Surowieckiego 8/809
tel. 22 644 51 51

Przychodnia KEN sp. z o.o.

al. KEN 103/U4, tel. 22 643 59 11

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Beata Żelichowska

ul. Zwolenńska 127, tel. 22 812 64 11

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 52 37

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 42

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. E. Ciołka, tel. 22 836 02 03 w. 103
- ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 81

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 15)

NZOZ SENSOR CILINIQ

ul. Kacza 8, tel. 22 710 33 33

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77

ŻOLIBORZ

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245 (246)

Lecznica Stomatologiczno-Lekarska DEMETER

ul. Potocka 14/5, tel. 22 833 43 43

Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy

al. Wojska Polskiego 25, tel. 22 560 00 70

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873 (966)

Zaburzenia psychiczne

Z pomocy lekarza psychiatry korzystamy niechętnie, ale warto zmienić swoje nastawienie, ponieważ samopoczucie, sprawność umysłowa, nastrój są równie ważne jak zdrowie fizyczne. Z wiekiem słabsza pamięć jest zjawiskiem normalnym. Jeśli jednak do osłabienia pamięci i większej męczliwości dochodzą inne objawy, warto zasięgnąć porady psychiatry. Leki mogą wspomóc pamięć i koncentrację, a także zatrzymać postępy lub złagodzić przykre objawy chorób często pojawiających się u seniorów: depresji, otępienia starczego, choroby Alzheimera. Objawy, które powinny skłonić do wizyty u psychiatry:

- zubożenie na to, co się dzieje, niechęć do aktywności, zaniedbanie higieny;
- nieustająca potrzeba chodzenia, stałe dreptanie;
- rozdrażnienie, wybuchowość w zwykłych sytuacjach;
- bezsenność i zaburzenia rytmu dobowego;
- pobudzenie np. ciągłe mówienie lub powtarzające się wykonywanie przypadkowej czynności;
- agresja wobec siebie i innych, wulgaryzmy, groźby;
- częste chowanie rzeczy w dziwnych miejscach;
- zapomnianie imion i nazwisk bliskich i nazw rzeczy;
- częste zapomnianie o odbytej rozmowie;
- trudności z wykonaniem zadania zgodnie z instrukcją;
- gubienie się w znajomych miejscach.

Jeśli w trudnych sytuacjach zechcesz skorzystać z pomocy, zadzwoń pod podane niżej numery telefonów:

116 123 – ogólnopolski bezpłatny telefon zaufania dla osób w kryzysie, czynny w dni powszednie w godzinach 14.00-22.00

22 885 84 83 – infolinia dla osób z problemami psychicznymi lub ich rodzin.

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 277

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ

ul. Kartezjusza 2
tel. 261 838 270 (210)

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białotołka

ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00 (16)

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego

Popieluszki SPZOZ

ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów

ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 26 42

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137

tel. 22 508 17 92, 22 508 17 95

- Poradnia Psychogeriatryczna
Kliniki Neurologii
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 19 07

Centrum Medyczne MEDICENTER

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)

Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Jana III Sobieskiego 9, tel. 22 458 26 11

Oddział dzienny, tel. 22 840 66 44

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 822 14 88
 • Oddział dzienny psychiatryczny
 ul. Szcześliwicka 36
 tel. 22 823 60 38

Niepubliczna Specjalistyczna Przychodnia Lekarska PSYCHE

ul. Barska 12/22, tel. 22 822 64 57

VALMED Grzegorz Aderek, Adam Muszyński sp.j.

ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

PRAGA POŁUDNIE**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

ul. Gruzińska 6, tel. 22 617 56 82
 • Oddział dzienny, tel. 22 617 41 34

Przychodnia VITA MED sp. z o.o.

ul. J. Meissnera 1/3 lok. 316, 317
 tel. 22 671 31 10, 22 673 35 00

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 042

PRAGA PÓŁNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31
 • Oddział dzienny
 tel. 22 619 42 31 w. #1110

MEDI-SYSTEM NZOZ

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN

ul. Grodzieńska 65, tel. 22 679 02 33

REMBERTÓW**Przychodnia Lekarska AON SZPOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
 tel. 261 814 140 (444)

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

- ul. Mariańska 1, tel. 22 620 83 02
- ul. Płocka 49, tel. 22 632 86 81

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 77

Instytut Psychosomatyczny sp. z o.o.

ul. Mokotowska 3/6, tel. 22 646 11 76

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 61

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Nowowiejska 31
 tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie

ul. Nowowiejska 27
 tel. 22 825 20 31 w. 331
 • Oddział dzienny geriatryczny
 ul. Dolna 42, tel. 22 841 17 88

TARGÓWEK**SZPZLO Warszawa Targówek**

ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.

ul. L. Kondratowicza 8
 tel. 22 326 52 59 (26, 35)
 • Oddział dzienny
 ul. Suwalska 11, tel. 22 811 31 22

MEDICERS sp. z o.o.

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

URSUS**NZOZ VICTI**

pl. Czerwca 1976 r. 3, tel. 22 478 33 00

URSYNÓW**Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie Zakład psychoonkologii**

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 32 42

Grupa Medyczna VERTIMED

ul. K. Bronikowskiego 55, tel. 22 405 63 75

WAWER**SZPZLO Warszawa Wawer**

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 70

WŁOCHY**ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. Cegielniana 8, tel. 22 297 03 50

WOLA**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Płocka 49, tel. 22 632 86 81
 • Oddział psychogeriatryczny
 ul. Leszno 17, tel. 22 632 93 59

Centrum Zdrowia Psychicznego

sp. z o.o.
 ul. Ogrodowa 8
 tel. 22 654 10 38

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 81 (22)

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SZPOZ

ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00
 • Oddział dzienny, tel. 22 389 49 33

ŻOLIBORZ**SPZLO Warszawa Żoliborz**

ul. Elbląska 35, tel. 22 669 09 66
 • Oddział Dzienny Psychiatryczny
 ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77

Choroby układu nerwowego

Neurolog specjalizuje się w leczeniu chorób i wad układu nerwowego. Wiele chorób o podłożu neurologicznym znajduje się jednocześnie w kręgu zainteresowania psychiatrów. Różnica jest taka, że psychiatra zajmuje się zaburzeniami zachowania, a neurolog wadami układu nerwowego. Najczęstsze choroby neurologiczne to: schorzenia kręgosłupa, neuralgia, bóle oraz zawroty głowy, padaczka, guzy, urazy układu nerwowego, zakażenia układu nerwowego, migreny oraz choroby o podłożu emocjonalnym. Niektóre z nich można wykryć na podstawie prostych badań. Do wykrycia innych potrzebne są jednak skomplikowane metody diagnostyczne.

Chorobą neurologiczną, na którą szczególnie narażone są osoby w podeszłym wieku, jest udar mózgu. Najczęstszymi jego objawami są występujące nagle:

- niedowład albo porażenie mięśni: twarzy, ręki i/lub nogi (najczęściej dotyczy to jednej strony ciała);
- uczucie znieczulenia twarzy, ręki i/lub nogi (najczęściej po jednej stronie ciała);
- zaburzenie mowy: trudności w mówieniu i rozumieniu słów;
- zaburzenia widzenia (dotyczące jednego lub obu oczu);
- utrata równowagi, zawroty głowy, kłopoty z chodzeniem;
- silny ból głowy bez znanej przyczyny.

Objawy udaru mogą się różnić u poszczególnych osób, bo zależą od umiejscowienia uszkodzenia w mózgu oraz od jego rozległości. Udar często nie jest bolesny, ale może mieć groźne i trwałe skutki. Dlatego nawet jeśli objawy ustępują same, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Około 1% populacji w wieku powyżej 40 lat cierpi na chorobę Parkinsona. Wczesna interwencja, odpowiednio dobrana rehabilitacja i leki mogą złagodzić jej objawy. Typowe symptomy choroby to drżenie rąk, sztywność i spowolnienie ruchów, trudność z rozpoczęciem ruchu, nadmierna potliwość, depresja. Jeśli masz takie objawy, warto poprosić lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie na konsultację do neurologa.

PORADNIE I GABINETY NEUROLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 210 (211)

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16

BIELANY

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. Sieciechowska 4, tel. 22 561 57 60

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 04 70

Przychodnia na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40

ZOZ STARÓWKA
ul. płk. M. Niedzielskiego „Żywiciela”
tel. 22 633 83 32

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
• ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91
• ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59
• ul. Kielecka 27, tel. 22 849 78 11
• ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76
• ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33 w. 231, 238, 240

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
• Poradnia Neurologiczna Kliniki Neurologii
tel. 22 508 15 52 (79)
• Poradnia Parkinsonizmu i Chorób Układu
Pozapiramidowego Kliniki Neurologii
tel. 22 508 19 07
• Poradnia Neurologiczna I, tel. 22 508 17 00

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)

Instytut Psychiatrii i Neurologii
ul. Jana III Sobieskiego 9, tel. 22 458 28 26

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

ZNZOZ REKOL-MED
ul. J. S. Bacha 2
tel. 22 843 68 28, 22 843 68 13

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 823 22 07

Centrum Medyczne WUM sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
• ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40
• ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90

PRO FAMILIA sp. z o.o.
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 10 50

VALMED
ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73

Arkadiusz Chmieliński
ul. Samolotowa 9a, tel. 22 673 85 04 (06)

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
ul. Marokańska 16, tel. 22 672 78 57

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02)

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezyńska 39
tel. 22 616 05 71, 22 617 78 05

SINUS MEDICAL Centrum Medyczne NZOZ
ul. F. Znanińskiego 16c/40, tel. 22 671 99 99

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 818 408 (409)

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE
ul. Górnioślaska 4a, tel. 22 378 12 14 (13)

NZOZ MEDINA
ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21

Polski Komitet Pomocy Społecznej Rada Naczelna
ul. Świętokrzyska 30/152
tel. 22 628 44 17, 22 628 89 48

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 90, 22 584 12 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
• ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
• ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 44 44

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
• ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66
• ul. Remiszewska 14, tel. 22 518 26 66

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 54 64

MEDICERS sp. z o.o.
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

URSUS

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 64 42

NZOZ HIPOKRATES sp. z o.o.
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 05 w. 110

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09

NZOZ MEDICAL CENTER s.c.
ul. Belgradzka 42, tel. 22 424 21 50

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 52 37

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 53 63

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
• ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03 w.103
• ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 81

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 11 (do 15)

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ

ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)

Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy
al. Wojska Polskiego 25
tel. 22 560 00 70

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873

Choroby układu krwionośnego i serca. Choroby hematologiczne

Kardiolog zajmuje się chorymi na serce i tymi, którzy mają problemy z ciśnieniem krwi (zbyt wysokim lub zbyt niskim). Na ogół wystarczająca jest kardiologiczna opieka lekarska pierwszego kontaktu. Jeśli jednak, mimo leczenia, dolegliwości serca nie zmniejszają się, ciśnienie nie daje się ustabilizować albo utrzymuje się wysoki poziom „złego” cholesterolu, warto poprosić o skierowanie do kardiologa. Do wizyty u kardiologa powinny cię skłonić również następujące, utrzymujące się objawy:

- bóle w klatce piersiowej,
- duszność,
- kołatanie serca,
- obrzęk, opuchlizna,
- zmęczenie bez wyraźnej przyczyny,
- zadyszka po wysiłku.

W obszarze zainteresowania hematologa znajdują się choroby krwi i układu krwiotwórczego, m.in.: niedokrwistości (anemie), małopłytkowość, choroby nowotworowe układu krwiotwórczego (białaczki), zaburzenia krzepnięcia krwi, skazy krwotoczne. Jednak bezpośredni kontakt pacjenta z lekarzem tej specjalności należy do rzadkości. Z efektami pracy hematologa mamy styczność przy badaniach krwi bądź przy transfuzjach. Podstawowymi badaniami pomocnymi w rozpoznaniu chorób hematologicznych jest regularne badanie morfologii krwi obwodowej oraz badanie krwi z rozmazem.

PORADNIE I GABINETY KARDIOLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 665 40 50 w. 44, 45

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 210 (211)

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00 (16)

NZOM Centrum Medyczne Białołęka
ul. Skarbka z Gór 142, tel. 22 741 60 58

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Sieciechowska 4, tel. 22 561 57 60

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96

ZOZ STARÓWKA

ul. płk. M. Niedzielskiego „Żywiciela”
tel. 22 633 83 32

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137
• Poradnia kardiologiczna I
tel. 22 508 17 00
• Poradnia kardiologiczna (Klinika)
tel. 22 508 15 52 (79), 22 508 17 66
• Poradnia nadciśnienia tętniczego (Klinika),
tel. 22 508 15 52 (79)

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego
ul. Spartańska 1, tel. 22 343 40 40

NZOZ ASKLEPIOS
ul. Sonaty 6d, tel. 22 838 84 04

NZOZ SANA
ul. Stefana Batorego 31a, tel. 22 825 22 13

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

Centrum Medyczne WUM sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 15 69

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 613 56 41, 22 671 24 71

Arkadiusz Chmieliński
ul. Samolotowa 9a, tel. 22 673 85 04 (06)

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02)

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezynska 39
tel. 22 616 05 71, 22 617 78 05

NZOZ NUCLEUS
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

Przychodnia VITA MED sp. z o.o.
ul. J. Meissnera 1/3/316-317
tel. 22 671 31 10

REH-MEDICA Centrum Rehabilitacji
ul. Młądzka 27a, tel. 22 613 76 81

Szpital Grochowski im. dr. med. Rafała Masztaka sp. z o.o.
ul. Grenadierów 51/59, tel. 22 515 26 28

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 707

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

MEDSERVICE s.c.
ul. Świętokrzyska 18, tel. 22 829 92 57

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
• ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
• ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 44 44
• ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66 (90)

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
• ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
• ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 20 00

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego MEDITRANS
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 13 55

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66

Arkadiusz Chmieliński
ul. L. Kondratowicza 27b, tel. 22 674 16 43

Ewa Zielińska Gabinet Lekarski
ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 740 16 05

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 59 (26)

MEDICERS sp. z o.o.
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

URSUS

Lecznica URSUS sp. z o.o.
ul. plutonu Torpedy 47, tel. 22 464 85 33

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT
ul. Dzieci Warszawy 29u XI-XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW
Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora (konsultacje)
ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 20 (21)

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 648 67 36

WAWER
SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego
• ul. Alpejska 42, tel. 22 343 46 98 (99)
• ul. Niemodlińska 33, tel. 22 815 28 36

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 52 37

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 56 51

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 42

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Leszno 17, tel. 22 632 12 16 (18) w. 19

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 72 84

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

NZOZ SENSOR CLINIQ
ul. Kacza 8, tel. 22 322 81 86 (87)

NZOZ Szpital jednodniowy IBIS
ul. Kacza 8, tel. 22 322 81 86 (87)

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00

ŻOLIBORZ
SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245 (246)

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ Lecznica Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13, tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 873

PORADNIE HEMATOLOGICZNE

OCHOTA

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 11 59

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52

Instytut Hematologii i Transfuzjologii
ul. Chocimska 5, tel. 22 349 66 53 (09)

PRAGA POŁUDNIE

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila”
tel. 22 430 87 00 (02)

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 816 163

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

TARGÓWEK

MAGODENT sp. z o.o.
ul. św. Wincentego 103, tel. 22 326 98 00 (01)

URSYNÓW

Instytut Hematologii i Transfuzjologii
ul. I. Gandhi 14, tel. 22 349 66 53

Choroby układu moczowego

Schorzeniami układu moczowego (nerki, moczowody, pęcherz, gruczoł krokowy – prostata, cewka moczowa) zajmuje się lekarz urolog lub w przypadku uszkodzeń mięszu nerki – nefrolog. Objawy, które powinny skłonić cię do wizyty u urologa:

- problemy z oddawaniem moczu,
- nieprzyjemne uczucie gwałtownego parcia na mocz,
- obecność krwi w moczu,
- ból w okolicy lędźwiowej promieniujący w kierunku kroczka i łopatek (objaw kolki nerkowej),
- niemożność powstrzymania wypływu moczu (NTM).

Łagodny rozrost prostaty dotyczy wielu seniorów i może powodować zaburzenia w oddawaniu moczu, a nawet doprowadzić do niemożności jego oddania, co jest stanem potencjalnego zagrożenia życia. Przeważnie jednak choroba objawia się częstym oddawaniem moczu, także w nocy, słabym strumieniem. Dolegliwe jest uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Na ogół przyczyną jest łagodny rozrost gruczołu krokowego, ale z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo wystąpienia raka prostaty. W początkowej fazie nie daje on objawów. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne prostaty i z krwi (PSA). Dopiero gdy zmiany są duże, odczuwany jest ból przy oddawaniu moczu, częstomocz, zmniejszenie strumienia moczu, uczucie nagłego parcia na pęcherz (szczególnie w nocy). W moczu lub spermie może się pojawić krew. To oczywiście wskazania, by natychmiast udać się do urologa.

PORADNIE I GABINETY UROLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Wrocławska 19, tel. 22 837 74 25

BIELANY

Przychodnia Na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprzowicza 62
tel. 22 865 80 40

Szpital Bielański im. ks. Jerzego
Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 04 70

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91 (71)

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 14 99

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

Medyczne Centrum Diagnostyki
Urodynamicznej URO-DYN
ul. Wiśniowa 36, tel. 22 646 36 77
PRO FAMILIA sp. z o.o.
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Szpital św. Elżbiety
Mokotowskie Centrum Medyczne
ul. S. Goszczyńskiego 1, tel. 22 542 06 00

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 823 22 07

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
• ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
• ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90

Centrum Medyczne WUM sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

PRO FAMILIA sp. z o.o.
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 24 17

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02)

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezynska 39, tel. 22 616 22 15

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
VITAMED
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

Szpital Praski
p.w. Przemienienia Pańskiego
al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 838 210 (211)

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (05)

NZOZ Prywatna Poradnia Medyczna
OBER CLINIC sp. z o.o.
ul. T. Chałubińskiego 8
tel. 22 830 04 09

Poradnia Specjalistyczna NZOZ
ul. Wyzwolenia 13, tel. 22 621 84 16

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 27, 22 584 13 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
• ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
• ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 17 14

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
• ul. Rembelińska 8, tel. 22 518 26 66
• ul. Remiszewska 14, tel. 22 518 26 66

URSUS

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna
AMODENT
ul. Dzieci Warszawy 29u/XI-XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37

Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09

NZOZ MEDICAL CENTER s.c.
ul. Belgradzka 42, tel. 22 424 21 50

NZOZ MEDIKUS sp. z o.o.
ul. E. Dembowskiego 2,
tel. 22 643 67 25

NZOZ Szpital Mazovia
al. KEN 47, tel. 22 403 52 10

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 590 09 99

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37

WILANÓW

Przychodnia Wilanów
ul. Sarmacka 10c
tel. 22 526 13 20

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Janiszowska 15
tel. 22 846 42 49

WOLA

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 11 (do 15)

ŻOLIBÓRZ

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)

Cukrzyca

Lekarz diabetolog opiekuje się diabetykami, czyli chorymi na cukrzycę. Cukrzyca, zwłaszcza typu drugiego, często rozwija się latami. Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania to m.in. wiek, otyłość, siedzący tryb życia. Długo nie dają żadnych objawów, dlatego już osoby powyżej 45. roku życia powinny raz w roku kontrolować poziom glukozy we krwi. Koniecznie powiedz swojemu lekarzowi, jeśli:

- masz wzmożone pragnienie,
- czujesz wzmożony apetyt,
- często oddajesz duże ilości moczu,
- trudno goją ci się rany,
- bez wyraźnej przyczyny tracisz na wadze.

To mogą być objawy cukrzycy, dlatego trzeba wykonać badania krwi. Jeśli podejrzewasz się potwierdzi, należy niezwłocznie rozpocząć leczenie. Nieleczona cukrzyca powoduje bardzo poważne komplikacje zdrowotne, może być przyczyną m.in. zawału serca lub udaru mózgu. Cukrzyca typu drugiego nie zawsze jest leczona wstrzyknięciami insuliny. Prawidłowa dieta i odpowiednia ilość ruchu (plus ewentualnie leki doustne) w wielu wypadkach wystarczają, by utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

PORADNIE I GABINETY DIABETOLOGICZNE

BEMOWO

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 210 (211)

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 23 03

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. S. Żeromskiego 13
tel. 22 834 24 31, 22 864 37 27

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 03 82,
22 569 01 96

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137, tel. 22 508 14 44

Centrum Medyczne MEDICENTER

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

PRO FAMILIA sp. z o.o.

ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

ZNZOZ REKOL-MED

ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13 (28)

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 822 32 26

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 15 65

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 24 17

Centrum Medyczne SASKA KĘPA

ul. Marokańska 16, tel. 22 672 78 57

NZOZ Przychodnia FORMEDICA

ul. Berezynska 39
tel. 22 617 78 05, 22 616 05 71

NZOZ NUCLEUS

Maria Pawińska-Proniewska
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

Szpital Grochowski

im. dr. med. Rafała Maszaka sp. z o.o.
ul. Grenadierów 51/59, tel. 22 515 27 11

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 34 81

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444 (350)

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski
w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 59 (26)

SZPZLO Warszawa Targówek

ul. Rembieleńska 8, tel. 22 518 26 66

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02 w. 121

Przychodnia KEN sp. z o.o.

al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4
tel. 22 643 59 11

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99 (23)

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Szybocowa 4, tel. 22 846 47 82

WOLA

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 00 (51)

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ

ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00

ŻOLIBORZ

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasieńskiego 54/56
tel. 261 852 966 (873)

Osteoporoza

Osteoporolog to specjalista od diagnozowania i leczenia osteoporozy, choroby osłabiającej układ kostny. Choroba ta rozwija się najczęściej u kobiet, a także u osób powyżej 65. roku życia. Pojawia się w wyniku zaburzeń hormonalnych, przewlekłych chorób układu pokarmowego, chorób narządów ruchu oraz nerek i wątroby. Wszystkie te schorzenia są związane z niedoborem wapnia w organizmie, szczególnie w kościach, co skutkuje ich zwiększoną podatnością na złamania. Często pierwszym widocznym objawem osteoporozy są właśnie złamania: nadgarstka,

kości udowej, kręgow kręgosłupa i (znacznie rzadziej) żeber. Do złamań z powodu osteoporozy dochodzi bez wyraźnych przyczyn – wystarczy niegroźny upadek czy uderzenie. To znak, że choroba znajduje się w zaawansowanym stadium. Do najpowszechniejszych wczesnych objawów osteoporozy można zaliczyć bóle kręgosłupa, które często brane są za objaw zmian zwyrodnieniowych kręgow. Jeśli podejrzewasz u siebie osteoporozę, poproś o skierowanie na konsultację do specjalisty – osteoporoologa. Wszyscy seniorzy są narażeni na utratę wapnia w kościach. Proces ten można i warto spowolnić.

- Korzystaj ze słońca. Pod jego wpływem organizm wytwarza witaminę D, która ma zbawienny wpływ na kości – pomaga przyswajać wapń. Postaraj się codziennie przebywać co najmniej pół godziny na powietrzu.
- W przypadku niedostatecznej ekspozycji na światło słoneczne (szczególnie w okresie jesienno-zimowym) stosuj suplementację witaminy D. Pamiętaj, że osoby unikające ekspozycji na promienie słoneczne oraz po 65. roku życia mają obniżoną syntezę skórą witaminy D.
- Zadbaj o wapń w diecie: pij mleko, jogurty, jadaj sery twarde, ryby wraz ze szkieletem (np. szprotki), gruboziarniste kasze;
- Ruszaj się i ćwicz. To pomaga utrzymać dobry stan kości. Codzienna 15-minutowa gimnastyka lub półgodzinny spacer powinny stać się nawykiem.

PORADNIE I GABINETY OSTEOPOROZY

BEMOWO

NZOZ LEK-MED Filia nr 1
ul. Powstańców Śląskich 10
tel. 22 665 02 02

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52 (79)

Centrum Rehabilitacji i Chirurgii Stawów
Kliniak LEK-MED sp. z o.o.
ul. Świetlików 3, tel. 22 666 95 95

Mokotowskie Centrum Osteoporozy
ul. Puławska 120/124, tel. 22 854 02 02

Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91

OCHOTA

SYNEXUS Polska sp. z o.o.
ul. Białoobrzaska 40a, tel. 22 825 51 86

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (05)

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 27, 22 584 13 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

TARGÓWEK

Krajowe Centrum Osteoporozy
ul. W. Syrokomli 32, tel. 22 811 70 60

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 52 37

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Choroby reumatyczne

Reumatolog zajmuje się leczeniem zmian zwyrodnieniowych i stanów zapalnych kości, stawów oraz tkanki łącznej. Do tego specjalisty potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Objawy rozwijającej się choroby reumatycznej mogą dotyczyć całego organizmu, np. chudnięcie, gorączka, ogólne osłabienie. Mogą także dotyczyć narządów ruchu i objawiać się bólem i zmniejszeniem stawów, bólem przy poruszaniu kończynami. Leczenie chorób reumatycznych może wiązać się z podawaniem niesterydowych środków przeciwzapalnych. Trzeba pamiętać, że leki te są niebezpieczne dla przewodu pokarmowego (mogą powodować owrzodzenia i krwawienia), dlatego powinny być przyjmowane pod osłoną leków zmniejszających wydzielanie kwasu żołądkowego. W leczeniu chorób reumatycznych stosuje się także fizykoterapię, gimnastykę, kąpiele lecznicze. Ważne jest, aby mimo bólu jak najwięcej poruszać się – aktywność fizyczna pomaga powstrzymać rozwój choroby. Niektóre choroby reumatyczne mają podłoże alergiczne. W tych przypadkach należy wykluczyć alergen z diety. Dieta zawierająca duże ilości korzystnych dla stawów kwasów tłuszczowych omega-3 (ryby morskie, orzechy, oliwa z oliwek lub olej lniany) stanowi element profilaktyki chorób reumatycznych. Jeśli cierpisz na dolegliwości reumatyczne, warto poprosić o skierowanie na konsultację do reumatologa.

PORADNIE I GABINETY REUMATOLOGICZNE

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Sieciechowska 4, tel. 22 633 21 56

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 66, 22 508 15 52 (79)

Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1
tel. 22 646 78 91

NZOZ SANA
ul. S. Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 54 09

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 823 00 03, 22 822 32 26

NZOZ Centrum Medyczne WUM
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 811 70 60

SYNEXUS Polska sp. z o.o.
ul. Białoobrzaska 40a
tel. 22 825 51 86

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. L. Kickiego 24, tel. 22 518 26 66

Arkadiusz Chmieliński
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04 (06)

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezynska 39
tel. 22 616 05 71, 22 617 78 05

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 140 (444)

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Śliska 5
tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

NZOZ MEDINA
ul. Krzywe Koło 8/10
tel. 22 831 07 21

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66

Krajowe Centrum Osteoporozy
ul. W. Syrokomli 32
tel. 22 811 70 60

MEDICERS sp. z o.o.

ul. Tużyczka 31, tel. 22 744 31 50

URSUS

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 46

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4
tel. 22 641 64 53 w. 200, 217

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 37 (48)

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 42

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 82

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)

ŻOLIBORZ

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ Lecznica
Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Choroby układu ruchu

Ortopeda zajmuje się narządami ruchu, zarówno problemami wrodzonymi, nabytymi z czasem, jak i tymi, które wystąpiły na skutek urazu (specjalistą od leczenia urazów jest ortopeda traumatolog). Leczenie bólu kręgosłupa nie powinno ograniczać się do tabletek przeciwbólowych czy przeciwzapalnych. Trzeba wzmacniać mięśnie grzbietu i brzucha – warto nauczyć się odpowiednich ćwiczeń pod okiem specjalisty, rehabilitanta, a potem regularnie ćwiczyć w domu. Poproś o skierowanie do niego, jeśli cierpisz na przewlekłe bóle kręgosłupa czy cierpienie rąk.

PORADNIE ORTOPEDYCZNE I TRAUMATOLOGICZNE**BEMOWO**

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 11

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

BIĄŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00 (16)

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 01 81

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
w Warszawie
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 66, 22 508 15 52 (79)

MEDIKAR

ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 33

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13 (14)

Narodowy Instytut
Reumatologii im. prof. dr hab.
med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochołowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

Fundacja Rozwoju Medycyny Sportowej
Lecznica Lekarska
ul. Wawelska 5
tel. 22 825 89 85, 22 592 93 93

Mazowiecki Szpital Chirurgii Urazowej
św. Anny sp. z o.o.
ul. Barska 16/20, tel. 22 579 53 79

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 54 14

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57

REH-MEDICA Centrum Rehabilitacji
ul. Mładzka 27a
tel. 22 613 76 81

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81

Centrum Medyczne POLMED
ul. Targowa 24, tel. 22 100 63 78

Szpital Praski p.w. Przemienienia
Pańskiego
al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (05)

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
• ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 20 00, 22 502 16 12
• ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Wojewódzka Stacja Pogotowia
Ratunkowego i Transportu Sanitarnego
MEDITRANS sp. z o.o.
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 12 63

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 00 02

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 59 (26), 22 326 55 74

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 05 w. 107

NZLR Centrum Kompleksowej Rehabilitacji sp. z o.o.
al. Komisji Edukacji Narodowej 93
tel. 22 335 07 30

LUX MED sp. z o.o.
ul. Puławska 455, tel. 22 431 20 59

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23 (99)

Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 48, 22 473 52 57

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Płocka 49
tel. 22 632 38 91, 22 632 15 37

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71, 22 833 58 80

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 966 (873)

Choroby uszu, nosa, krtani, gardła

Poproś o skierowanie do laryngologa, jeżeli:

- masz przedłużający się katar z bólami głowy,
- odczuwasz ból gardła, chrypę, masz trudności z przełykaniem,
- boli cię ucho, albo masz uczucie, że jest zatkane.

Gdy poczujesz, że gorzej słyszysz, zwłaszcza na jedno ucho, powodem może być zatkanie ucha woskowiną. Trzeba wybrać się do laryngologa, by ją usunął. Czasem może zwiastować to większy kłopot. Problem głuchoty związanej z wiekiem dotyczy ponad 20% ludzi, którzy skończyli 55 lat, około 25% tych, którzy skończyli 65 i 33% tych, którzy skończyli 75. rok życia. Na początku nie słyszymy tonów o wysokiej częstotliwości. Z biegiem czasu nie słyszymy także tonów o średniej częstotliwości. Pojawia się problem ze zrozumieniem mowy. Możesz słyszeć uciążliwe szумы w uszach, ogólnie obniża się ostrość słuchu. Niedosłuchowi starszemu często towarzyszą zawroty głowy związane ze zmianami naczyniowymi w mózgu. Konieczna jest wizyta u laryngologa lub audiologa (specjalista od słuchu). Niedosłuch można (i warto) rekompensować aparatem słuchowym, który jest refundowany lub dofinansowany przez NFZ raz na 5 lat (www.aparatysluchowe.info).

Aby uzyskać dofinansowanie należy:

- udać się do lekarza rodzinnego w celu otrzymania skierowania do lekarza laryngologa;

- podczas wizyty u laryngologa poprosić o wypisanie zlecenia na aparat słuchowy;
- wystąpić do oddziału NFZ wniosek uzyskany od laryngologa wraz z audiogramem (wynikiem badania słuchu);
- po otrzymaniu wniosku z przyznanym dofinansowaniem udać się do firmy oferującej aparaty słuchowe i mającej podpisaną umowę z NFZ w celu jego realizacji;
- wniosek należy zrealizować w terminie podanym we wniosku (zazwyczaj miesiąc).

PORADNIE I GABINETY LARYNGOLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 210 (211)

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00 (16)

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11

Przychodnia na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprowicza 62, tel. 22 865 80 40

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82

MOKOTÓW

SPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Jądrzwingów 9, tel. 22 843 49 59
- ul. Kielecka 27
tel. 22 849 68 58, 22 849 78 11
- ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57 (58, 70)
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 646 25 00

ACS Słuchmed sp. z o.o.
ul. Bobrowiecka 9, tel. 22 826 53 31

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 00

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

NZOZ Sana
ul. S. Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 54 09

PRO FAMILIA
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 23

ZNZOZ REKOL-MED

- ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13 (28)
- ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 823 00 03, 22 822 32 26

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90
- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu Przychodnia Warszawa
ul. M. Mochnackiego 10
tel. 22 356 03 01 (03)

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 25 52

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka, tel. 22 810 33 73

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83 w. 101

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezynska 39, tel. 22 616 05 71

Przychodnia VITA MED sp. z o.o.
ul. J. Meissnera 1/3 lok. 316/317
tel. 22 671 31 10

SINUS MEDICAL
Centrum Medyczne NZOZ
ul. F. Znanickiego 16c/40, tel. 22 670 99 90

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81

Centrum Medyczne
Polskiego Związku Głuchych Sp. z o.o.
ul. Radzywińska 101/103, tel. 883 359 594

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 87 94, 22 473 89 37

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SZPOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 814 140

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SZPOZ
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (05)

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112

NZOZ Centrum Medyczne MML
ul. Bagno 2/3e, tel. 22 406 54 22

NZOZ Centrum Słuchu i Mowy
Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 635 41 09

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 26 (27)

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SZPOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66, 22 526 44 90
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21
tel. 22 657 39 07, 22 657 38 18

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 00 02, 22 831 35 52

Zakład Opieki Zdrowotnej i Rehabilitacji Centrum Obsługi Osób Źle Słyszących
pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 625 37 94, 22 625 54 83

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 15 (59)

SZPZLO Warszawa Targówek
• ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
• ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

URSUS

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 33

NZOZ HIPOKRATES sp. z o.o.
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT
ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4, tel. 22 641 65 64 w. 244

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20 (21)

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99 (23)

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37, 22 473 53 48

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
• ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03 w. 103
• ul. Leszno 17, tel. 22 632 16 (18) w. 19

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 15)

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

NZOZ Szpital Jednodniowy IBIS
ul. Kacza 8, tel. 22 322 81 86 (87)

ZOZ STARÓWKA
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55 (77)

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska „CePeLek” SZPOZ
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45 (46)

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasieńskiego 54/56
tel. 261 852 873 (966)

Choroby jelita grubego

Gastrolog specjalizuje się w chorobach przewodu pokarmowego. Proktolog leczy choroby odbytu, m.in. guzy i żylaki odbytu, przetoki, niesprawne zwieracze. Na wizytę u tych lekarzy należy się zgłosić, jeśli:

- na bieliznie znajdziesz ślady ropy lub krwi,
- zauważyłeś świeżą krew w stolcu,
- nastąpiła nagła zmiana rytmu wypróżnień, biegunki na przemian z zaparciem,
- odczuwasz bóle odbytnicy, bolesne parcie na stolec,
- masz problem z nietrzymaniem stolca i gazów.

Podstawowym badaniem profilaktycznym jelita grubego jest kolonoskopia. Należy ją wykonać po 55. roku życia raz na 10 lat.

PORADNIE I GABINETY GASTROENTEROLOGICZNE

BEMOWO

Przychodnia Lekarska WAT SZPOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 261 838 210 (211)

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00 (16)

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SZPOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 565 21 80, 22 849 79 w. 221

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 66, 22 508 15 52 (79)

OCHOTA

NZOZ Centrum Medyczne WUM
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 250 28 01, 22 599 18 00

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Saska 61
tel. 22 617 67 33, 22 617 14 95

Ośrodek Medyczny PETRA

ul. Grochowska 166, tel. 22 740 01 05

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 818 408 (409), 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 79 07, 22 473 89 37

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego

al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 72

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (05)

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 16 (59)

MEDICERS sp. z o.o.
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20 (21)

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09, 22 546 20 00

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. Patriotów 170, tel. 22 615 70 31

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37, 22 473 53 48

ŻOLIBÓRZ

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasieńskiego 54/56
tel. 261 852 636 (873)

Androlog

To specjalista zajmujący się fizjologią męskich narządów płciowych, m.in. zaburzeniami ich funkcjonowania oraz męskimi hormonami. Warto zgłosić się do niego po pomoc, gdy obserwujesz:

- zaburzenia pożądania seksualnego,
- trudność w utrzymaniu podniecenia,
- problemy z erekcją,
- obniżenie zadowolenia z życia seksualnego.

PORADNIE I GABINETY ANDROLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Wrocławska 19
tel. 22 837 74 25

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2
tel. 261 838 210 (211)

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82

Przychodnia na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprówicza 62
tel. 22 865 80 40

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 71 (91)

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137

- Poradnia endokrynologiczna
tel. 22 508 17 66, 22 508 15 52 (79)
- Poradnia urologiczna
tel. 22 508 14 99, 22 508 17 00

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)

Medyczne Centrum Diagnostyki Urodynamicznej URO-DYN
ul. Wiśniowa 36, tel. 22 646 36 77

PRO FAMILIA sp. z o.o.
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

Szpital św. Elżbiety Mokotowskie Centrum Medyczne
ul. S. Goszczyńskiego 1, tel. 22 542 06 00

NZOZ REKOL-MED
• ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13 (28)
• ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochołdowa 5
tel. 22 585 62 29

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
• ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 823 00 03, 22 822 32 36
• ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 822 57 36, 22 823 22 07

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

- ul. A. Pawińskiego 2
tel. 22 257 04 15
- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90

Centrum Medyczne WUM sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 15 68

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM sp. z o.o.
pl. S. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 583 03 60

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
• ul. Saska 61
tel. 22 617 14 95, 22 617 67 33
• ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 613 56 41, 22 673 81 66

Centrum Medyczne SASKA KĘPA
ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57

Ośrodek Medyczny PETRA
ul. Grochowska 166, tel. 22 740 20 20

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02, 03)

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezynska 39
tel. 22 616 22 15

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 817 666, 261 816 163 (870)

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga-Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

MEDI-SYSTEM NZOZ

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

Szpital Praski

p.w. Przemienienia Pańskiego
al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściła „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 45 (03, 05)

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE

ul. Górnosłaska 4a
tel. 22 378 12 13 (14)

MARIAŃSKA sp. z o.o.

ul. Mariańska 1, tel. 22 737 50 50

NZOZ Prywatna Poradnia Medyczna OBER CLINIC sp. z o.o.

ul. T. Chałubińskiego 8
tel. 22 830 04 09

Poradnia Specjalistyczna NZOZ

ul. Wyzwolenia 13, tel. 22 621 84 16

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 20 00, 22 502 17 14
- ul. E. Plater 21
tel. 22 657 38 18, 22 657 39 07

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 75

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Rembielińska 8
tel. 22 518 26 66
- ul. Remiszewska 14
tel. 22 518 26 66

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 15 (59)

MEDICERS sp. z o.o.

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

URSUS

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów

ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09

NZOZ MEDICAL CENTER s.c.

ul. Belgradzka 42, tel. 22 424 21 50

NZOZ MEDIKUS sp. z o.o.

ul. E. Dembowskiego 2, tel. 22 643 67 25

NZOZ Szpital MAZOVIA

ul. KEN 47/U15, tel. 22 403 52 10

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23 (99)

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37, 22 473 53 48

NUKLEOMED NZOZ Krzysztof Toth

ul. Żegańska 46a, tel. 22 613 05 10

WILANÓW

Przychodnia Wilanów

ul. Sarmacka 10c/B, tel. 22 526 13 20

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Janiszowska 15, tel. 22 846 42 49

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 81
- ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 15)

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 50 (51)

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ

ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00 (05)

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55 (77)

ŻOLIBORZ

SPZLO Warszawa Żoliborz

ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 833 14 71 (75)

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45 (46)

NZOZ Urszula Stopińska-Głuszak Lecznica Medyczna ALVIT

ul. J. Słowackiego 5/13, tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasieńskiego 54/56
tel. 261 852 966, 261 852 873

Poradnie leczenia bólu

W poradniach leczenia bólu możesz otrzymać pomoc, gdy zwykłe leki przeciwbólowe nie przynoszą ulgi. Leczy się tu m.in. ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, głowy, stawów, mięśni, a także neuralgie i bóle nowotworowe. Stosuje się nie tylko farmakoterapię. Sięga się po różne formy leczenia, by pomóc pacjentowi, m.in. akupunkturę, elektroakupunkturę, blokadę nerwów, przezskórną stymulację nerwów. Poproś o skierowanie do poradni, gdy ból nie pozwala ci normalnie funkcjonować:

- odczuwasz ból dłużej niż miesiąc,
- jeśli jest to nieokreślony ból, który nie kwalifikuje się do interwencji chirurgicznej,
- nie pomogło dotychczasowe leczenie i fizjoterapia.

PORADNIE LECZENIA BÓLU

MOKOTÓW

Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91

Mazowiecki Szpital Chirurgii Urazowej św. Anny sp. z o.o.
ul. Bohaterów Września 7
tel. 22 822 46 31

OCHOTA

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 23 48

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 810 33 73

ELLE-MED Centrum Medyczne
ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02, 03)

**Szpital Grochowski
im. dr. med. Rafała Masztaka sp. z o.o.**
ul. Grenadierów 51/59
tel. 22 515 26 03

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 816 463

PRAGA PÓŁNOC
SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81, 22 670 11 75

**Szpital Praski
p.w. Przemienienia Pańskiego**
al. Solidarności 67
tel. 22 555 11 85

ŚRÓDMIEŚCIE
Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
SPZOZ „CePeLek”**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 06

TARGÓWEK
**Mazowiecki Szpital Bródnowski
w Warszawie sp. z o.o.**
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 59 (35), 22 326 57 91

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66

URSYNÓW
**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 546 20 00, 22 460 00 09

Geriatra

Geriatra to specjalista zajmujący się chorobami związanymi ze starzeniem się organizmu. Starzenie jest procesem naturalnym. Nie da się go odwrócić ani zatrzymać, ale dzięki profilaktyce można nie dopuścić do rozwinięcia się niektórych chorób dotykających często osoby w podeszłym wieku, a gdy wystąpią – wcześniej je wychwycić i rozpocząć leczenie.

Do geriatry musisz mieć skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Geriatra ma przekrojową wiedzę na temat zmian w funkcjonowaniu starzejącego się organizmu (np. spowolnienia pracy jelit, zmniejszenia przepływu krwi przez narządy, spadku przemiany materii) i sposobów radzenia sobie ze skutkami tych zmian. Łączy wiedzę kardiologa, neurologa, endokrynologa, psychiatry, rehabilitanta. Leczy choroby związane właśnie z wiekiem – np. chorobę Alzheimera, Parkinsona czy nadciśnienie tętnicze – charakterystyczne dla starszych osób. Wiek ma też znaczenie dla reakcji na stosowane leki, na wchłanianie pokarmów itp. Geriatra potrafi dostosować dawki leków nawet wtedy, gdy musisz brać ich wiele jednocześnie. Dlatego warto skorzystać z jego pomocy.

PORADNIE GERIATRYCZNE

PRAGA POŁUDNIE
NZOZ NUCLEUS
Maria Pawlińska-Proniewska
ul. Kobiełska 13, tel. 22 610 84 16

ŚRÓDMIEŚCIE
**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 13 27, 22 584 12 27

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 16 87, 22 502 20 00

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK
SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6
tel. 22 518 26 66

WOLA
**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu
Żanna Kiesner**
ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30

ŻOLIBÓRZ
SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Elbląska 35
tel. 22 633 42 77

Kiedy wezwać Pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?³

Wezwanie Pogotowia Ratunkowego lub wizyta w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (SOR) powinny mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych mogących prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia. Sugerować je może obecność jednego z poniższych objawów:

- utrata przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- nagły, ostry ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- nasiloną duszność,
- nagły ostry ból brzucha,
- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi,
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego,
- masywny krwotok z dróg rodnych,
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia, czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległe oparzenia,
- udar ciepły,
- wyziębienie organizmu,
- porażenie prądem,

³Przygotowano na podstawie opracowania: prof. dr hab. Leszek Brongiel, konsultant wojewódzki ds. medycyny ratunkowej, II Katedra Chirurgii Ogólnej CM UJ; dr hab. med. Adam Windak, konsultant wojewódzki ds. medycyny rodzinnej, Pracownia Medycyny Rodzinnej CM UJ.

- podtopienie lub utonięcie,
- agresja spowodowana chorobą psychiczną,
- dokonana próba samobójcza,
- upadek z dużej wysokości,
- rozległa rana, będąca efektem urazu,
- urazy kończyny dolnej, uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

Co robić w pozostałych przypadkach?

W pozostałych przypadkach należy zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego/ lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W dni powszednie w godz. 8.00-18.00 należy skontaktować się z placówką (poradnią, praktyką lub przychodnią), w której pracuje wybrany przez nas lekarz.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W sytuacjach szczególnych, a zwłaszcza nowych zachorowań lub zaostrzeń dolegliwości w przebiegu schorzeń przewlekłych, które wystąpią w nocy od poniedziałku do piątku w godz. 18.00-8.00 dnia następnego, lub w dni wolne od pracy – w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godz. 8.00-8.00 dnia następnego, można skorzystać ze świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, realizowanej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. W tym celu należy zadzwonić lub udać się do dyżurnego ambulatorium. Informacje na ich temat są dostępne w twojej przychodni POZ na tablicy ogłoszeń, u lekarza POZ oraz na drzwiach przychodni. W ramach opieki nocnej i świątecznej udzielane są lekarskie porady ambulatoryjne, również telefonicznie, a w sytuacjach tego wymagających także wizyty domowe.

Ze świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej należy skorzystać wtedy, gdy:

- nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub groźących istotnym uszczerbkiem zdrowia;
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy;
- mamy istotne obawy, że oczekiwanie na otwarcie przychodni, może znacząco niekorzystnie wpłynąć na rozwój choroby i nasz stan zdrowia.

Uzasadnieniem dla skorzystania ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej mogą też być następujące sytuacje:

- zaostrzenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością);
- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (>39 st.), szczególnie u ludzi w podeszłym wieku;
- bóle brzucha, nie ustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych;
- nasilone bóle głowy, nie ustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych;
- nasilona biegunka lub wymioty, szczególnie u osób w podeszłym wieku;
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu;
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.;
- zaburzenia psychiczne, z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej.

W ramach działań Pogotowia i SOR oraz nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem;
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym;
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia;
- skierowania do specjalisty;
- badań dodatkowych i konsultacji specjalistycznych, zaleconych przez lekarza leczącego.

Wszystkie powyższe świadczenia dostępne są u naszego lekarza rodzinnego lub lekarza POZ od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA⁴

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo

ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 664 58 97 (opieka stacjonarna),
22 888 29 21 (opieka wyjazdowa)

BIAŁOŁĘKA

Poradnia Rodzinna „Zdrowie” (Arkadiusz Chmieliński)

(obszar zabezpieczenia na wschód od linii kolejowej Warszawa-Legionowo)
ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

SZPZLO Warszawa Praga Północ

(obszar zabezpieczenia na zachód od linii kolejowej Warszawa-Legionowo)
ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 41

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

(obszar zabezpieczenia: Bielany wraz z gminami Łomianki, Izabelin, Stare Babice)
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 01 84, 22 569 01 80,
693 868 352

MOKOTÓW

Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.

ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 250 28 01

OCHOTA

Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

PRAGA POŁUDNIE

PETRA MEDICA sp. z o.o.

(obszar zabezpieczenia: Kamionek, Grochów Północny, Grochów Centralny, Grochów Południowy)
ul. Grochowska 166
tel. 22 610 82 44, 22 740 01 05

SZPZLO Warszawa Praga Południe

(obszar zabezpieczenia: Godaw, Grochów, Kinowa, Saska Kępa, Przyczółek Grochowski)
ul. gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 22 56

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 19 17

REMBERTÓW

PETRA MEDICA sp. z o.o.

ul. Grochowska 166
tel. 22 610 82 44, 22 740 01 05

ŚRÓDMIEŚCIE

FALCK Medycyna sp. z o.o.

ul. Sapieżyńska 10, tel. 22 536 97 75

TARGÓWEK

Poradnia Rodzinna „Zdrowie” (Arkadiusz Chmieliński)

(obszar zabezpieczenia: Bródno, Bródno Podgrodzie)
ul. L. Kondratowicza 27b,
tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

⁴www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna/.

SZPZLO Warszawa Praga Północ
(obszar zabezpieczenia: Zacisze, Targówek Mieszkaniowy, Targówek Fabryczny, Elsnerów, Utrata)
ul. Dąbrowszczaków 5a, tel. 22 619 19 17

URSUS
Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 250 28 01 w. 4

URSYNÓW
SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4
tel. 22 643 04 97, 22 641 72 80

WAWER
SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 590 09 50 (rejestracja)
504 250 560 (lekarz)

WESOŁA
SZPZLO Warszawa Wawer
ul. Warszawska 55
tel. 22 489 72 70 (rejestracja)
504 250 564 (lekarz)

WILANÓW
Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
ul. Wiertnicza 81, tel. 22 250 28 01

WŁOCHY
Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

WOLA
SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Leszno 17, tel. 22 632 41 30

ŻOLIBORZ
SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 832 44 36

SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE

BIELANY
Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 05 00

MOKOTÓW
Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 20 00, 22 508 15 10

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25
tel. 22 318 62 14, 22 318 63 06

PRAGA POŁUDNIE
Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. Jana Bogdanowicza SPZOZ
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 509 82 01, 22 617 70 73

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 745

PRAGA PÓŁNOC
Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego SPZOZ
al. Solidarności 67, tel. 22 555 12 21

ŚRÓDMIEŚCIE
Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 20 00

Szpital Solec sp. z o. o.
ul. Solec 93, tel. 22 250 62 26 (48)

TARGÓWEK
Poliklinika Bródnowskiego Centrum Klinicznego
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 59 87, 22 326 58 00

WOLA
Szpital Wolski im. dr. Anny Gostyńskiej SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 47 03, 22 389 49 00

PRZYDATNE TELEFONY

| | |
|---|----------------------|
| Pogotowie ratunkowe: | 999 |
| Numer alarmowy: | 112 |
| Całodobowa infolinia NFZ Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego: | 22 456 74 01 |
| Bezpłatna infolinia dotycząca kolejek (poniedziałek-środa i w piątek, godz. 8.00-16.00, czwartek godz. 8.00-18.00): | 800 804 007 |
| Informacja o leczeniu uzdrowiskowym: | 22 279 78 42 (do 44) |

Leki

Kupując leki w aptekach i punktach aptecznych, mamy pewność, że są one bezpieczne oraz były przechowywane i transportowane w warunkach gwarantujących ich trwałość i działanie. W takich miejscach zdobędziesz też rzetelne informacje na temat leków. Leki są dostępne również w aptekach internetowych, z których większość nie realizuje recept. Istnieje możliwość zamówienia leków na receptę, ale wówczas należy odebrać je osobiście. Pamiętaj, że każda osoba może różnie reagować na te same leki. Na przykład środki przeciwbólowe inaczej działają na kobiety, a inaczej na mężczyzn. Seniorzy są bardziej wrażliwi na leki i częściej niż u osób młodych występują u nich działania niepożądane. Dlatego produkty lecznicze zawsze powinny być dobierane indywidualnie, a lekarz wypisujący receptę koniecznie musi wiedzieć o wszystkich innych przyjmowanych lekach czy preparatach ziołowych, również tych kupowanych bez recepty.

Projekt Leki 75+

To projekt, którego adresatami są wszyscy pacjenci, którzy w dniu wystawiania recepty na leki ukończyli 75. rok życia. Wiek seniorów jest weryfikowany przez numer PESEL (w przypadku osób nieposiadających numeru PESEL będzie to data urodzenia). Leki są przepisywane na dotychczasowych wzorach recept. Wystarczy, że lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej wpiszą w polu „kod uprawnień dodatkowych” literę S. Oczywiście przepisywany lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków. Aktualny wykaz znajdziesz w Dzienniku Urzędowym Ministra Zdrowia oraz na stronie Ministerstwa Zdrowia: www.75plus.mz.gov.pl. Jeżeli nie jesteś pewien, czy lek, który przepisał ci lekarz jest refundowany, na stronie Ministerstwa Zdrowia: www.mz.gov.pl w zakładce Leki znajdziesz aktualne obwieszczenia oraz informacje o zasadach refundacji, ustalaniu poziomu odpłatności za leki, o nowych lekach a także o preparatach, które z list zostały usunięte. Tam znajdziesz też informator o lekach (www.bil.aptek.pl), gdzie po wybraniu listy przyjmowanych przez ciebie leków można będzie przeprowadzić analizę interakcji leków, tzn. sprawdzić czy dwa lub większa liczba leków

W STANACH NAGŁYCH, POWODUJĄCYCH ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA
NALEŻY KONTAKTOWAĆ SIĘ
ZE STACJĄ POGOTOWIA RATUNKOWEGO TEL. 999 LUB 112.

przyjmowanych w tym samym czasie nie powoduje działania szkodliwego dla twojego zdrowia). Pamiętaj, że tylko okazanie ważnego dokumentu potwierdzającego twoje ubezpieczenie daje podstawę do otrzymania od lekarza recepty na leki refundowane. Warto również czytać najnowsze doniesienia dotyczące prawidłowego i racjonalnego stosowania leków.

Tańsze zamienniki leków refundowanych

Lekarstwa mające różne nazwy handlowe mogą mieć ten sam skład, a więc i działanie. Warto wiedzieć, który z tak samo działających leków ma najniższą cenę. O tym powinien poinformować cię lekarz, dlatego należy go o to zapytać, zanim weźmiesz receptę. Możesz też spytać farmaceutę w aptece o tańszy zamiennik leku. W informatorze o lekach www.bil.aptek.pl możesz sprawdzić, ile zapłacisz za przepisany ci lek lub jego odpowiednik.

Import docelowy

Jeżeli w celu ratowania życia lub zdrowia wymagasz podania leku, który z różnych powodów nie jest dopuszczony do obrotu w Polsce, możesz skorzystać z możliwości tzw. importu docelowego⁵. Zgodę na sprowadzenie leku z zagranicy wydaje Minister Zdrowia na podstawie zapotrzebowania, które wystawia szpital lub lekarz prowadzący leczenie poza szpitalem, wraz z uzasadnieniem tj. informacją o chorobie pacjenta. Do zapotrzebowania musi być dołączona kopia dokumentu potwierdzającego ubezpieczenie zdrowotne.

Wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące importu docelowego możesz wyjaśnić, dzwoniąc pod numery telefonów: 22 634 94 42 (19). W sprawach objęcia refundacją leków sprowadzonych z zagranicy w ramach importu docelowego: 22 634 93 41, 22 634 95 50 (51), 22 634 96 59.

Recepty

Pamiętaj, że recepty wystawione przez lekarza nie są ważne bezterminowo. Najczęściej ważność recepty wynosi 30 dni od daty jej wystawienia. Od tej reguły są jednak wyjątki i w przypadku niektórych leków termin realizacji wystawionych recept nie może przekroczyć:

- 7 dni od daty wystawienia – antybiotyki;
- 90 dni od daty wystawienia – preparaty immunologiczne, wytwarzane dla indywidualnego pacjenta;
- 120 dni od daty wystawienia – leki sprowadzane z zagranicy.

Apteki

W Warszawie działa ponad dwadzieścia aptek całodobowych. Wykaz godzin ich pracy, jak również czas pracy pozostałych aptek, określa uchwała Rady m.st. Warszawy dostępna na stronie www.bip.warszawa.pl.

APTEKI CAŁODOBOWE

BEMOWO

APTEKA DR. MAX
ul. Powstańców Śląskich 106d lok. 204
tel. 22 436 44 22

BIAŁOŁĘKA

APTEKA
ul. Światowida 47 lok. 10
tel. 22 466 14 05

APTEKA NON-STOP

ul. Magiczna 4, tel. 22 110 00 84

BIELANY

APTEKA JUVENTA
ul. S. Żeromskiego 13
tel. 22 834 58 04

MOKOTÓW

APTEKA DBAM O ZDROWIE
ul. Radawicka 132b
tel. 22 856 97 25

APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. J. Gagarina 6
tel. 22 841 37 83

APTEKA MAXFARM

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 844 04 88

APTEKA PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39
tel. 22 849 37 57

APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363
tel. 22 852 33 31

OCHOTA

APTEKA
ul. Żwirki i Wigury 43a
tel. 22 883 19 20 (do 22)

APTEKA NA BANACHA

ul. Banacha 1a
tel. 22 599 10 33

APTEKA PANACEUM

ul. Grójecka 76
tel. 22 822 28 91

PRAGA POŁUDNIE

APTEKA
ul. Szaserów 38
tel. 500 665 520

APTEKA FARMACJA 24

ul. Grochowska 256
tel. 22 870 32 49

APTEKA NAMEX

al. J. Waszyngtona 12/14
tel. 22 617 54 10

PRAGA PÓŁNOC

APTEKA PRZY NAMYSŁOWSKIEJ
ul. S. Starzyńskiego 10
tel. 22 618 52 14

ŚRÓDMIEŚCIE

APTEKA DBAM O ZDROWIE
Al. Jerozolimskie 54
tel. 510 203 700

APTEKA FRANCISZKAŃSKA

ul. Franciszkańska 14
tel. 22 635 35 25

APTEKA PRZY PLACU ZBAWICIELA

ul. Mokotowska 12
tel. 22 622 36 36

MEDIQ POD DWÓJKĄ

ul. Marszałkowska 2
tel. 22 625 62 56

URSYNÓW

ZIKO APTEKA
al. Komisji Edukacji Narodowej 105
tel. 22 406 01 39

WAWER

MEDIQ
ul. Patriotów 309a
tel. 22 615 87 95 (96)

WOLA

APTEKA
ul. Leszno 38
tel. 22 632 35 22

APTEKA BEATA

al. Jana Pawła II 52/54
tel. 22 635 96 26

APTEKA BEATA

al. Solidarności 149
tel. 22 620 08 18

Źródło: Załącznik Nr 2 do uchwały Nr XXX/750/2016 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 16 czerwca 2016 r.

⁵www.nfz.gov.pl.

Rehabilitacja lecznicza⁶

Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne lub rehabilitacyjne może wystawić każdy lekarz przyjmujący w ramach kontraktu z NFZ, nie tylko z poradni rehabilitacyjnej. Jedynie w przypadku dysfunkcji narządu ruchu wywołanej wadami postawy, skierowanie wydaje lekarz z poradni rehabilitacyjnej lub ortopedycznej.

Rehabilitacja w ambulatorium

To specjalistyczne świadczenia zdrowotne udzielane w poradni rehabilitacyjnej. Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, a w przypadku dysfunkcji narządu ruchu wywołanej wadami postawy – lekarz poradni rehabilitacji leczniczej lub poradni ortopedii i traumatologii narządu ruchu (w tym poradni wad postawy). NFZ finansuje do 5 zabiegów dziennie w dziesięciodniowym cyklu terapeutycznym. Pamiętaj, że skierowanie na zabiegi straci ważność, jeżeli nie zostanie zarejestrowane w gabinecie fizjoterapeutycznym w terminie 30 dni od daty wystawienia.

Rehabilitacja w domu

Jeżeli nie możesz dotrzeć do placówki rehabilitacji ambulatoryjnej, możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej w warunkach domowych. Termin domowej lekarskiej porady rehabilitacyjnej, wizyty fizjoterapeutycznej lub zabiegów w domu ustalisz po otrzymaniu skierowania w gabinecie lub zakładzie rehabilitacyjnym, który ma podpisaną umowę z NFZ. Czas rehabilitacji w warunkach domowych wynosi do 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym. W jej trakcie wykonywanych jest do pięciu zabiegów dziennie. W uzasadnionych przypadkach czas trwania rehabilitacji może zostać przedłużony decyzją lekarza kierującego na zabiegi, za pisemną zgodą dyrektora właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ.

Rehabilitacja w ośrodku dziennym

Jeżeli twój stan zdrowia nie pozwala na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych, ale nie wymagasz całodobowego nadzoru medycznego, możesz skorzystać z zabiegów rehabilitacji leczniczej w ośrodku lub oddziale dziennym.

Rehabilitacja ogólnoustrojowa w ośrodku lub oddziale dziennym to zabiegi obejmujące kompleksową fizjoterapię narządu ruchu, szczególnie ze wskazań ortopedycznych (po urazach, przebytych operacjach lub dla osób przewlekle chorych), a także wskazań neurologicznych, reumatologicznych, onkologicznych i pulmonologicznych. Rehabilitacja w ośrodku lub oddziale dziennym trwa od 3 do 6 tygodni przez 5 dni w tygodniu, średnio po 5 zabiegów dziennie.

Rehabilitacja kardiologiczna w ośrodku lub oddziale dziennym to świadczenia udzielane pacjentom po ostrych przebiegach schorzeń sercowo-naczyniowych, a także po przebytych zabiegach kardiologicznych, których stan zdrowia nie pozwala na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych. Do tego rodzaju rehabilitacji kieruje lekarz:

⁶www.nfz.gov.pl.

- oddziału kardiologii,
- oddziału kardiologii,
- oddziału chorób wewnętrznych,
- poradni kardiologicznej.

Czas trwania rehabilitacji kardiologicznej ustala lekarz ośrodka dziennego. NFZ finansuje rehabilitację do 24 dni w ciągu kwartału.

Rehabilitacja pulmonologiczna w ośrodku lub oddziale dziennym jest kontynuacją leczenia powikłanych lub przedłużających się chorób płuc i układu oddechowego. Odbывается w szpitalu, a skierowanie wystawia lekarz oddziału szpitalnego, w którym odbywało się podstawowe leczenie. Trwa ona do 3 tygodni. Natomiast rehabilitacja pulmonologiczna z wykorzystaniem metod subterraneo-terapii prowadzona jest w naturalnych, podziemnych komorach solnych. Czas trwania terapii ustala indywidualnie lekarz ośrodka dziennego; nie może ona być krótsza niż 14 dni i nie dłuższa niż 24 dni.

Rehabilitacja w oddziałach stacjonarnych

Gdy ze względu na kontynuację leczenia wymagasz kompleksowych czynności rehabilitacyjnych oraz całodobowej opieki medycznej, możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej w warunkach stacjonarnych. W jej ramach, w zależności od schorzenia, realizowane są m.in. zabiegi:

- stacjonarnej rehabilitacji ogólnoustrojowej – czas trwania wynosi do 6 tygodni;
- stacjonarnej rehabilitacji neurologicznej – czas trwania zależy od rodzaju prowadzonej rehabilitacji neurologicznej i wynosi od 6 do 16 tygodni;
- stacjonarnej rehabilitacji pulmonologicznej – czas trwania wynosi do 3 tygodni;
- stacjonarnej rehabilitacji kardiologicznej – czas trwania wynosi od 2 do 5 tygodni.

Skierowania na leczenie stacjonarne wystawiane są przez lekarzy specjalistów z oddziałów szpitalnych i poradni specjalistycznych.

PLACÓWKI REHABILITACJI OGÓLNOUSTROJOWEJ

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 111
- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 664 84 04

Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Jana III Sobieskiego 9
tel. 22 458 26 78, 22 458 27 30

Narodowy Instytut Reumatologii
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 92

BIELANY

NZOZ Przychodnia Lekarska ADER

ul. M. Dąbrowskiej 15, tel. 22 633 47 98

MAGODENT sp. z o.o.
ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 61

Szpital Bielański

im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 04 64

MEDIKAR
ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 33

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 20

NZOZ Carolina Medical Center
ul. Pory 78, tel. 22 355 82 00

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25
tel. 22 318 82 37, 22 318 62 13

ZNZOZ REKOL-MED
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 64 94

OCHOTA
Fundacja Rozwoju Medycyny Sportowej
Lecznica Lekarska
ul. Wawelska 5
tel. 22 592 93 93, 22 825 89 85

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 12
tel. 22 526 44 55

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 16 16, 22 599 23 45 (46)

Mazowiecki Szpital Chirurgii Urazowej im. św. Anny sp. z o.o.
al. Bohaterów Września 7, tel. 22 823 23 84

PRAGA POŁUDNIE
NZLR Centrum Kompleksowej Rehabilitacji sp. z o.o.
ul. Majdańska 12, tel. 22 612 02 01

REH-MEDICA Centrum Rehabilitacji
• ul. gen. B. Bohaterewicza 1
tel. 22 673 27 53
• ul. Mładzka 27a, tel. 22 613 76 81

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 817 666, 261 816 236

PRAGA PÓŁNOC
NZOZ Przychodnia Lekarska PERPETUUM MOBILE
ul. Białostocka 7, tel. 22 618 30 90

ŚRÓDMIEŚCIE
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 79

Centrum Rehabilitacji TYTAN
al. 3 Maja 2/51-52, tel. 22 625 05 09

MEDI-SYSTEM NZOZ
ul. Mazowiecka 6/8, tel. 22 850 61 23

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 11 92 (93)

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 37 30

TARGÓWEK
Centrum Medyczne i Rehabilitacji KRIOSONIK
ul. P. Wysockiego 51, tel. 22 811 51 73

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 57 78, 22 326 58 19

URSYNÓW
Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 546 25 86, 22 546 29 81

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Chirurgiczno-Rehabilitacyjna FENIKSMEDICA
ul. Puławska 424, tel. 22 358 59 60

Przychodnia Lekarska NZOZ
ul. J. Wasilkowskiego 4, tel. 22 641 21 30

WAWER
SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

WILANÓW
SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 544 06 93, 22 641 34 02 w. 113

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 224 15 07

WOLA
SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Leszno 17
tel. 22 632 93 59, 22 632 12 16 w. 60

Centrum Diagnostyki Medycznej MULTI-MED
ul. Prosta 69, tel. 22 636 47 74

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS sp. z o.o.
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 13 45

Mazowieckie Centrum Rehabilitacji STOCER sp. z o.o.
ul. Ożarowska 75a
tel. 22 836 05 13

NZOZ Centrum Rehabilitacji Leczniczej
ul. Srebrna 3
tel. 22 654 71 11

NZOZ Szpital Jednodniowy IBIS
ul. Wolność 3a/D
tel. 22 322 81 60

ŻOLIBORZ
SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. Elbląska 35
tel. 22 633 42 77

NZOZ Przychodnia Lekarska PERPETUUM MOBILE
ul. W. Broniewskiego 9
tel. 22 633 99 19

PLACÓWKI REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

MOKOTÓW
MAGODENT sp. z o.o.
ul. L. Narbutta 83,
tel. 22 403 80 61

OCHOTA
Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 11 03 (04)

TARGÓWEK
Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 55 04, 22 326 57 78

WAWER
Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego
ul. Alpejska 42, tel. 22 343 43 52

LECZENIE W WARUNKACH DOMOWYCH

WAWER
NZOZ Ośrodek Rehabilitacji EURO-MED
ul. Zwoleńska 127/6
tel. 693 902 214

ŻOLIBORZ
Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ Lecznica Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51

Zakup sprzętu rehabilitacyjnego w części jest refundowany przez NFZ oraz może być dofinansowany przez Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych, ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 509 71 09, 22 509 71 47, www.scon.waw.pl.

Wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne osób niepełnosprawnych

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną i posiadasz jedno z niżej wymienionych orzeczeń, możesz ubiegać się o wyjazd na turnus rehabilitacyjny ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)⁷:

- o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności (znacznego, umiarkowanego, lekkiego);
- o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy na podstawie odrębnych przepisów;
- o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16. roku życia;
- o grupie inwalidzkiej.

⁷www.scon.waw.pl.

Z takiego dofinansowania można skorzystać tylko raz w roku kalendarzowym (pod uwagę bierze się datę rozpoczęcia turnusu). Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie do turnusu pod warunkiem, że:

- zostanie skierowana na turnus na wniosek lekarza, pod opieką którego się znajduje;
- w roku, w którym ubiega się o dofinansowanie, nie uzyskała na ten cel dofinansowania ze środków PFRON;
- weźmie udział w turnusie, który odbędzie się w ośrodku wpisanym do rejestru ośrodków, prowadzonych przez wojewodę (ogólnokrajowy rejestr ośrodków uprawnionych do organizowania turnusów rehabilitacyjnych znajduje się na stronach internetowych Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej: www.ebon.mpips.gov.pl;
- nie będzie pełniła funkcji członka kadry na tym turnusie ani nie będzie opiekunem innego uczestnika tego turnusu;
- złoży oświadczenie o wysokości osiągniętych dochodów;
- zobowiąże się do przedstawienia na turnusie (podczas pierwszego badania lekarskiego) informacji o stanie zdrowia, sporządzonej nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą rozpoczęcia turnusu, wystawionej przez lekarza, pod którego opieką obecnie się znajduje.

Warunkiem otrzymania dofinansowania do uczestnictwa w turnusie opiekuna osoby niepełnosprawnej jest:

- zalecenie lekarza wskazujące na konieczność obecności opiekuna na turnusie;
- niepełnienie przez opiekuna funkcji członka kadry na tym turnusie;
- opiekun nie może być osobą niepełnosprawną wymagającą opieki innej osoby;
- ukończenie przez opiekuna 18 lat albo ukończenie lat 16 i bycie wspólnie zamieszkującym członkiem rodziny osoby niepełnosprawnej.

Osoba niepełnosprawna ubiegająca się o dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie powinna złożyć w Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych wymagany komplet dokumentów:

- wniosek o przyznanie dofinansowania ze środków PFRON uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym;
- kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub kopię wypisu z treści orzeczenia (potwierdzoną za zgodność z oryginałem);
- wniosek lekarza o skierowanie na turnus rehabilitacyjny, sporządzony nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą złożenia wniosku;
- oświadczenie dotyczące opiekuna osoby niepełnosprawnej na turnusie rehabilitacyjnym.

„Wniosek w sprawie dofinansowania do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osób niepełnosprawnych i ich opiekunów”, „Oświadczenie osoby niepełnosprawnej dotyczące opiekuna na turnusie rehabilitacyjnym” oraz załączniki są do pobrania na stronie Stołecznego Centrum Osób Niepełnosprawnych www.scon.waw.pl. Wnioski należy składać w Centrum (ul. gen. W. Andersa 5,

tel. 22 620 66 03 w. 113) od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00. Osoba nie w pełni sprawna może ubiegać się o dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie, jeżeli przeciętny miesięczny dochód, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

- 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym;
- 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

W II kwartale 2016 r. przeciętne wynagrodzenie wyniosło 4019,08 zł⁸.

Istnieje także możliwość otrzymania dofinansowania w sytuacji przekroczenia limitu dochodowego, ale wówczas kwotę dofinansowania pomniejsza się o kwotę, o którą dochód ten został przekroczony.

Wnioskodawca może otrzymać ze środków PFRON dofinansowanie uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym w wysokości uzależnionej od stopnia niepełnosprawności, wieku oraz sytuacji życiowej. Osoba niepełnosprawna, która uzyskała dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym, w terminie 30 dni od otrzymania powiadomienia, nie później jednak niż na 21 dni przed dniem rozpoczęcia turnusu, zobowiązana jest do poinformowania Stołecznego Centrum Pomocy Rodzinie – Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych o turnusie, w którym będzie uczestniczyła.

Leczenie uzdrowiskowe

Z leczenia uzdrowiskowego współfinansowanego przez NFZ można korzystać raz na półtora roku (18 miesięcy). Turnus sanatoryjny trwa 21 dni. Możesz starać się o wyjazd do sanatorium, jeśli cierpisz z powodu chorób ortopedycznych, układu nerwowego, reumatologicznych, kardiologicznych, naczyń obwodowych, górnych i dolnych dróg oddechowych, układu trawienia, skóry, nerek i dróg moczowych, krwi i układu krwiotwórczego, cukrzycy, otyłości, osteoporozy. Skierowanie wystawia lekarz POZ lub opiekujący się tobą specjalista. On też kieruje cię na badania. Ich wyniki należy dołączyć do skierowania, które składasz do akceptacji w swoim oddziale NFZ. Odpowiedź powinna nadejść w ciągu 30 dni. Skierowanie jest ważne 18 miesięcy (na ogół trzeba czekać na miejsce w dogodnym dla siebie terminie).

Senior skierowany do sanatorium uzdrowiskowego pokrywa koszty przejazdu w obie strony. Ponoś też częściowo odpłatność za koszty żywienia i zakwaterowania, w zależności od standardu wybranego pokoju. Zabiegi zalecone przez lekarza są bezpłatne. Na stronie NFZ znajdziesz zestawienie wszystkich uzdrowisk i sanatoriów wraz z informacją o schorzeniach w nich leczonych: www.nfz.gov.pl.

⁸Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 9 sierpnia 2016 r. w sprawie przeciętnego wynagrodzenia w drugim kwartale 2016 r. (Monitor Polski 2016, poz. 782).



Rozdział II

Aktywny senior

Uniwersytet trzeciego wieku

Uniwersytet otwarty

Aktywność obywatelska

Samokształcenie

Ćwiczenie pamięci

Uniwersytet trzeciego wieku

Na naukę nigdy nie jest za późno, o czym możesz się przekonać, zapisując na zajęcia prowadzone na uniwersytecie trzeciego wieku (UTW). To świetne miejsce dla seniorów, którzy chcą pogłębiać wiedzę w interesującej ich dziedzinie albo uczyć się czegoś zupełnie nowego. Zajęcia na UTW umożliwiają rozwój, pobudzają do twórczej i społecznej aktywności, pomagają nawiązać przyjaźnie, a nawet zadbać o kondycję fizyczną. UTW to także miejsce spotkań z osobami w podobnym wieku, co daje poczucie przynależności do grupy.

Oferta edukacyjna warszawskich UTW jest wszechstronna i zróżnicowana. Podstawowymi zajęciami są wykłady i seminaria poświęcone m.in. historii, filozofii, psychologii, literaturze, polityce, muzyce i historii sztuki oraz spotkania ze sławnymi ludźmi. Poruszane są na nich np. zagadnienia opisujące jak zachować do późnych lat życia dobre zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Po wykładach można zadawać wykładowcom pytania lub uczestniczyć w dyskusji poświęconej omawianej tematyce.

W wielu warszawskich UTW prowadzone są lektoraty języka angielskiego, francuskiego, niemieckiego czy włoskiego. Odbývają się one zazwyczaj na kilku poziomach, uwzględniających stopień zaawansowania słuchaczy. Ważne miejsce w ofercie UTW zajmują zajęcia sportowe i rekreacyjne, np. gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia usprawniające oraz pływanie. Seniorzy chętnie uczestniczą w zajęciach turystyczno-krajoznawczych, w ramach których odbywają się zarówno piesze wycieczki, jak i organizowane są dłuższe podróże czy wyjazdy świąteczne, a także turnusy rehabilitacyjne. W ramach UTW seniorzy mogą też uczestniczyć w warsztatach plastycznych oraz tanecznych. Z kolei zajęcia samokształceniowe obejmują literaturę, teatr, pamiętnikarstwo i muzykę. Dużym zainteresowaniem cieszą się też zajęcia poświęcone obsłudze komputera i Internetu, a ostatnio również smartfona. Dzięki bogatej ofercie UTW seniorzy odkrywają w sobie nowe talenty oraz uczą się dotąd nieznanym im technik przydatnych do rozwijania swoich zdolności.

Uczestnictwo w zajęciach na UTW wprowadzi cię w nowy, ciekawy i pełen wyzwań okres jesieni życia oraz zaspokoi twoje potrzeby samokształcenia, poznawania środowiska, poszerzania wiedzy i swoich umiejętności, wykonywania społecznie użytecznych działań, bycia uznanym za część małej grupy oraz społeczeństwa. Poza tym interesująco wypełnisz wolny czas i zacieśnisz więzi towarzyskie. Może też zrealizujesz młodzińcze marzenia, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

BIALŁOŁĘKA

**Uniwersytet Trzeciego Wiek
Białołęcka Akademia Seniorów – BAS
Fundacji Perpetuum Mobile**
ul. W. Broniewskiego 9, tel. 22 633 99 19
zajęcia: BOK, ul. V. van Gogha 1
tel. 22 884 45 25 (26)
www.perpetuumobile.org.pl
www.bok.waw.pl/akademia

BIELANY

**Bieleński Uniwersytet III Wiek
Bieleńskiego Ośrodka Kultury**
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu

**Uniwersytet Trzeciego Wiek Akademii
Wychowania Fizycznego**
ul. Marymoncka 34, tel. 510 185 060
www.utwawf.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wiek
im. Haliny Szwarz przy CMKP**
ul. Marymoncka 99
tel. 22 569 38 85
www.cmkp.edu.pl

MOKOTÓW

**Towarzystwo Mokotowskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wiek**
ul. Piaseczyńska 114/116
tel. 22 841 73 06

**Towarzystwo Warszawskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wiek
im. Fryderyka Chopina**
ul. Łowicka 21, tel. 22 881 00 72
www.wutw.waw.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wiek
Szkoły Głównej Handlowej**
ul. Rakowiecka 24, pok. 208 (bud. A)
tel. 22 564 98 10
zajęcia: al. Niepodległości 162
www.sgh.waw.pl

OCHOTA

Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wiek
ul. Żwirki i Wigury 61, tel. 22 57 20 913
www.wum.edu.pl

**Ochocki Uniwersytet
Trzeciego Wiek „Omega”**
ul. Wiślicka 8, tel. 605 440 817
www.utwomega.pl

PRAGA POŁUDNIE

**Europejskie Centrum Uniwersytetów
Drugiego i Trzeciego Wiek**
ul. Afrykańska 16 lok. 16, tel. 696 479 778
www.ecu.edu.pl

Grochowski Uniwersytet Trzeciego Wiek
ul. W. Chrzanowskiego 13/U4
tel. 784 760 404

zajęcia: Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2
www.gutw.edu.pl

PRAGA PÓŁNOC

**Stowarzyszenie Katolicki Ruch
Antynarkotyczny KARAN**

ul. Targowa 15 2/3, tel. 22 408 80 24
wykłady: ul. Skaryszewska 12
zajęcia: ul. Grodzieńska 65
www.karan.pl

**Praski Uniwersytet Trzeciego Wiek przy
Wyższej Szkole Menedżerskiej**
ul. Kawęczyńska 36, tel. 22 590 07 63 (77)
www.wsm.warszawa.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wiek
Dom Kultury PRAGA**
ul. Dąbrowszczaków 2, tel. 22 618 41 51
www.dkpraga.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Akademia Trzeciego Wiek Klubu
Inteligencji Katolickiej**
ul. Freta 20/24a, tel. 22 827 39 39

**Ekumeniczny Uniwersytet Trzeciego Wiek
pod patronatem Chrześcijańskiej Akademii
Teologicznej**
ul. Kredytowa 4, tel. 22 556 46 60
www.eutw.edu.pl

Mazowiecki Uniwersytet Trzeciego Wiek
ul. Elektoralna 12, tel. 22 586 42 03 (28)
www.mik.waw.pl

Stołeczny Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Fundacji „Aktywni całe życie”
ul. Chmielna 11/14
tel. 660 731 435, 600 256 452
www.aktynnicalezycie.pl

Uniwersytet Otwarty Trzeciego Wieku przy Fundacji Towarzystwo Demokratyczne Wschód
ul. Tamka 34/14, tel. 22 828 13 06
www.uotw.tdw.org.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Collegium Civitas, Pałac Kultury i Nauki, XII p.
pl. Defilad 1, tel. 22 656 71 35
www.civitas.edu.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Teatr Żydowski
ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 620 47 33
www.shalom.org.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Warszawskiej
pl. Politechniki 1
tel. 22 234 61 46, 22 234 74 12
www.utw.pw.edu.pl

TARGÓWEK
Bródnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Domu Kultury „Świt”
ul. P. Wysockiego 11
tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09
www.dkswit.com.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Domu Kultury Zacisze
ul. Blokowa 1
tel. 22 679 84 69, 22 743 87 10
www.zacisze.waw.pl

URSUS
Towarzystwo „Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Prezydenta S. Wojciechowskiego”
ul. plutonu Torpedy 47, tel. 22 622 73 81
www.tutw.bpursus.waw.pl

URSYNÓW
Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Przymierza Rodzin
ul. M. Grzegorzewskiej 10
tel. 22 644 07 97
www.swpr.edu.pl

Ursynowski Uniwersytet Trzeciego Wieku im. J. U. Niemcewicza przy SGGW
ul. Nowoursynowska 166
tel. 22 593 15 90
www.uutw.home.pl

WAWER
Wawerskie Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego Wieku
ul. Żegańska 1a
tel. 22 872 01 48
www.u3wawer.com.pl

WESOŁA
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wesołej
ul. Armii Krajowej 39
tel. 519 173 672
www.utw-wesola.org

WILANÓW
Wilanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku Centrum Kultury Wilanów
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl
www.utwwilanow.blogspot.com

WOLA
Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji „Emeryt”
ul. Ogrodowa 8
tel. 22 620 40 44
www.fundacja-emeryt.org

Uniwersytet Trzeciego Wieku ALMAMER
ul. Wolska 43, tel. 22 321 85 27
www.utw.almamer.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa
ul. S. Staszica 7/9, tel. 22 837 50 48
www.utw.waw.pl

ŻOLIBORZ
Pierwszy Żoliborski Uniwersytet III Wieku
ul. H. Dembińskiego 3
tel. 22 839 90 00
zajęcia:
• I LO przy ul. A. Felińskiego 15
• Szkoła Główna Służby Pożarniczej (wejście od ul. S. Szczepanowskiego)
www.utwzoliborz.pl

Uniwersytet otwarty

Miejsce, gdzie można zdobywać wiedzę i nowe umiejętności są również uniwersytety otwarte.

Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego (UO UW)

ul. Krakowskie Przedmieście 24, tel. 22 552 40 40, 22 552 07 24

Mały Dziedziniec Kampusu Centralnego, pokój nr 13, www.uo.uw.edu.pl

W ramach Uniwersytetu Otwartego organizowane są kursy obejmujące sześć dziedzin:

- języki i narody,
- kultura i sztuka,
- człowiek i społeczeństwo,
- biznes, gospodarka i prawo,
- człowiek i środowisko,
- nauka i technika.

Zajęcia odbywają się w cyklu semestralnym, są odpłatne. Mogą w nich uczestniczyć osoby posiadające dowolny poziom wykształcenia (nie są wymagane żadne dyplomy, ani świadectwa). Uczestnicy kursów prowadzonych w ramach UO mogą korzystać również z różnego rodzaju imprez kulturalnych organizowanych przez Uniwersytet Warszawski, m.in. wystaw, koncertów czy pokazów filmowych oraz uczestniczyć w wykładach otwartych poświęconych najważniejszym wydarzeniom społeczno-gospodarczym kraju.

Więcej informacji na temat UO UW znajdziesz na stronie www.uo.uw.edu.pl.

Uniwersytet Otwarty Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (UO SGGW)

ul. Nowoursynowska 166, tel. 22 593 10 65

Kampus SGGW, budynek VIII, pokój 8A, www.uo.sggw.pl

Uniwersytet Otwarty SGGW udostępnia usługi edukacyjne wszystkim osobom chcącym poszerzać swoją wiedzę niezależnie od wieku czy posiadanego wykształcenia. Odpłatne kursy obejmują następujące obszary tematyczne:

- przyroda,
- żywność i żywienie,
- człowiek i technika,
- języki obce,
- ekonomia i społeczeństwo.

Pełna oferta kursów jest dostępna w Biurze Uniwersytetu Otwartego (ul. Nowoursynowska 166, Kampus SGGW, bud. VIII, pok. 8A) oraz na stronie www.uo.sggw.pl.

Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (UO UKSW)

ul. K. Wóycickiego 1/3, bud. 21, pok. 311, tel. 22 561 90 07

Zajęcia: Kampus UKSW, ul. K. Wóycickiego 1/3, www.uo.uksw.edu.pl

Uniwersytet Otwarty organizuje wykłady i seminaria z różnych dziedzin wiedzy, jak również kursy dokształcające, warsztaty, szkolenia, konferencje, kursy języków

obcych, imprezy kulturalne, turystyczne i zajęcia fizyczno-ruchowe. Kursy kończą się bezpłatnym egzaminem, który pozwala słuchaczowi otrzymać świadectwo ukończenia kursu według wzoru określonego przez ministra właściwego ds. szkolnictwa wyższego. Bloki tematyczne realizowane w ramach UO to:

- filozofia – człowiek – środowisko,
- religia – kościół – świat,
- społeczeństwo – komunikacja – media,
- praca – prawo – gospodarka,
- nauki ścisłe – informatyka – technika,
- studia – moja przyszłość,
- języki obce.

Wykłady Otwarte Wszechnicy Polskiej Akademii Nauk

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 70, www.naukaonline.pl

Polska Akademia Nauk wspólnie z Towarzystwem Naukowym Warszawskim organizuje 60 min. wykłady popularnonaukowe przeznaczone dla szerokiego kręgu słuchaczy. Do ich wygłaszania zapraszani są znakomici naukowcy i ludzie kultury z wielu ośrodków krajowych i zagranicznych. Odbywają się w drugą środę miesiąca o godz. 17.30 w Sali Okrągłego Stołu w Pałacu Staszica przy ul. Nowy Świat 72. Wstęp wolny, bez potrzeby dokonywania wcześniejszej rezerwacji. Wykłady otwarte Wszechnicy są bezpośrednio transmitowane pod adresem www.ogladaj.pan.pl.

Centrum Kultury Jidysz

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 409 91 00, www.jidyszland.pl

Żydowski Uniwersytet Otwarty oferuje interdyscyplinarne zajęcia z historii i kultury żydowskiej, obejmujące wykłady i warsztaty z zakresu filozofii, teatru, literatury, muzyki czy sztuk wizualnych. Są one realizowane w ramach kilku bloków tematycznych skupionych wokół tematu przewodniego, który jest zmieniany co semestr. Zajęcia prowadzone przez wybitnych specjalistów z całej Polski i z zagranicy są objęte patronatem rektora Uniwersytetu Warszawskiego. Opłata semestralna dla studentów, seniorów i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku: 100 zł. Szczegóły i zapisy pod numerem tel. 22 409 91 00. Jeśli chcesz, możesz studiować na wyższej uczelni i zdobyć jej dyplom. Tylko na niektórych państwowych uczelniach są ograniczenia wiekowe w studiowaniu w trybie stacjonarnym (na studiach dziennych). Studia zaoczne i wieczorowe są dostępne bez względu na wiek.

Aktywność obywatelska

Jeśli chcesz włączyć się w życie społeczności lokalnej, masz pomysł, co zrobić, by mieszkańcom osiedla, dzielnicy czy miasta żyło się lepiej, możesz spożytkować swoją energię i chęć zaangażowania, uczestnicząc w różnych formach aktywności obywatelskiej.

Konsultacje społeczne

Konsultacje społeczne to forma dialogu, którą prowadzi urząd z mieszkańcami, aby zasięgnąć ich opinii na temat różnych istotnych kwestii. Organizują je podmioty administracji rządowej, samorządowej, a także Urząd m.st. Warszawy i urzędy dzielnic. W konsultacjach może wziąć udział każdy, kto jest zainteresowany danym tematem, a informacje o nich umieszczone są na bieżąco na Warszawskiej Platformie Konsultacji Społecznych www.konsultacje.um.warszawa.pl oraz na Facebooku. Konsultacje społeczne mogą inicjować także sami mieszkańcy. W sprawach ogólnomiejskich pomysł musi poprzeć co najmniej 1000 mieszkańców Warszawy posiadających czynne prawo wyborcze, w sprawach dzielnicowych – 200 osób. Pamiętaj, że konsultacje społeczne to ważny głos doradczy, na podstawie którego urząd podejmuje ostateczną decyzję.

Budżet partycypacyjny

Budżet partycypacyjny to proces, w trakcie którego mieszkańcy decydują o wydatkowaniu części budżetu dzielnicy lub miasta. Mieszkańcy zgłaszają propozycje zadań lub projektów, które następnie poddane są pod głosowanie wszystkich mieszkańców. Jeśli chcesz mieć wpływ na swoją najbliższą okolicę – zgłaszaj swoje projekty, popieraj pomysły innych i głosuj na, twoim zdaniem, najlepsze i najciekawsze! Więcej informacji na www.twojbudzet.um.warszawa.pl.

Inicjatywa lokalna

Malowanie ławek na osiedlu, piknik sąsiedzki, odnowienie klubu, rozbudowa lokalnego placu zabaw – m.in. takie działania mogą zostać zrealizowane przy wsparciu Urzędu m.st. Warszawy. Może on wspierać również działania nieformalnych grup, np. sąsiadów. Wniosek z opisem planowanego przedsięwzięcia w formie pisma lub formularza może zostać złożony przez mieszkańców samodzielnie (wystarczy dwie osoby) lub za pośrednictwem stowarzyszenia, fundacji, parafii czy klubu sportowego⁹. Formularz do wypełnienia znajdziesz na stronie www.inicjatywa.um.warszawa.pl. Wypełniony wniosek należy złożyć w Urzędzie m.st. Warszawy (może to być Wydział Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy albo Kancelaria Urzędu). Ocena pomysłu mieszkańców należy do Urzędu. W ramach inicjatywy lokalnej mogą być zrealizowane działania wpisujące się w następujące obszary: działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych; działalność charytatywna; działalność na rzecz kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego; promocja i organizacja wolontariatu; edukacja, oświata i wychowanie; działalność w sferze kultury fizycznej i turystyki, ochrony przyrody. Więcej o inicjatywie lokalnej na: www.inicjatywa.um.warszawa.pl.

Lokalne centra aktywności

Na mapie Warszawy istnieją miejsca określane jako centra aktywności lokalnej. To ogólnodostępna przestrzeń, w której możesz wziąć udział w zajęciach informatycznych

⁹Mogą to być podmioty, o których mowa w art. 3 Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. 2003 Nr 96, poz. 873 ze zm.).

dla seniorów, w warsztatach literackich, klubie dyskusyjnym czy kole gier planszowych itp. W miarę możliwości centra udostępniają bezpłatnie sprzęt (np. rzutniki, ekrany, laptopy) do realizacji różnorodnych projektów. Miejsce aktywności lokalnej może zostać stworzone z inicjatywy urzędu dzielnicy, organizacji pozarządowej lub samych mieszkańców bądź też rady osiedla, domu kultury czy biblioteki. Każde z miejsc wygląda inaczej, ma inny program i specyfikę, ale w każdym można się integrować ze swoją małą lokalną wspólnotą. W Warszawie działa kilka takich centrów. Jeśli chcesz poznać ludzi mieszkających w twojej okolicy lub szukasz przestrzeni do realizacji własnych pomysłów, znajdź najbliższe miejsce aktywności lokalnej:

BIAŁOŁĘKA

3 pokoje z kuchnią

ul. Głębocka 84, tel. 22 675 06 82, www.facebook.com/3pokojezkuchnia

MOKOTÓW

Centrum Integracji Mieszkańców „Bartłomieja”

ul. Bartłomieja 3, tel. 22 852 61 30, 22 857 30 03, www.opsmokotow.pl

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców

ul. J. P. Woronicza 44a, tel. 22 565 17 01, www.mokotow.waw.pl

OCHOTA

Centrum Samopomocy Mieszkańców „Sami Sobie”

ul. Tarczyńska 11, tel. 22 659 62 71, www.tarczyńska11.blogspot.com

Klub Osiedlowy SURMA

ul. Białobrzaska 17, tel. 22 823 04 32, 500 196 751, www.surma.com.pl

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Społeczne PACA 40

ul. L. M. Paca 40, tel. 607 737 545, 22 118 17 68, www.centrumpaca.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Warsztat Warszawski

pl. Konstytucji 4, tel. 22 44 33 493, www.warsztatwarszawski.blogspot.com

TARGÓWEK

Klub Osiedlowy Ziemowita 16, ul. ks. Ziemowita 16, Facebook: Cafe Sąsiad

Centra aktywności działają przy wydziałach dzielnicowych z bezpośrednim wsparciem pracowników Urzędu m.st. Warszawy lub jako instytucje prowadzone przez organizacje pozarządowe w lokalach będących w dyspozycji m.st. Warszawy. Ważne jest to, że można w nich realizować własne pomysły na działania.

Rady osiedli

Rady osiedli powoływane są do życia, aby nadzorować, zarządzać i współdecydować o funkcjonowaniu osiedli. Szczegółowe kompetencje rad określają statuty, przyjmowane w drodze uchwał rad dzielnic. Radni osiedla reprezentują zdanie mieszkańców swojego osiedla, opiniują projekty wybranych dokumentów dzielnicowych, informują mieszkańców o działaniach władz dzielnicy oraz inicjują

określone działania na rzecz najbliższego otoczenia. Najczęściej wypełniają funkcję opiniodawczą. Pracują społecznie, nie otrzymują wynagrodzenia za swoją działalność. Szczegółowe informacje dotyczące rad osiedli znajdują się m.in. na stronach internetowych dzielnic.

Partnerstwa lokalne

Partnerstwa lokalne to często nieformalne porozumienia osób, organizacji, firm i urzędów dzielnic (lub ich jednostek), których członkowie chcą działać długofalowo na rzecz swojej okolicy i lokalnej społeczności bądź w celu rozwiązania konkretnego problemu lokalnego. Aktualnie działają:

- Partnerstwo dla Mokotowa
 - Partnerstwo dla Służewca
 - Partnerstwo „Moje Sielce”
 - Partnerstwo „Moje Wierzbno”
 - Partnerstwo „Nasze Stegny”
- „Koalicja na rzecz Ochoty”
- Partnerstwo Młyn na Woli
- „Nasz Żoliborz IV” Partnerstwo na rzecz Rudawki i Zatrasia
- Partnerstwo Marymont-Kaskada
- Partnerstwo Żoliborz Oficerski
- Partnerstwo Sady Żoliborskie
- Partnerstwo na Targówku
- Warszawskie Forum Inicjatyw na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną.

Inicjatywa uchwałodawcza

Mieszkańcy Warszawy mogą wystąpić z inicjatywą podjęcia uchwały lub stanowiska przez Radę m.st. Warszawy. W tym celu grupa 5 warszawiaków posiadających czynne prawo wyborcze tworzy komitet inicjatywy. Komitet ma za zadanie przygotowanie projektu uchwały oraz jego uzasadnienie, zebranie minimum 15 000 podpisów uprawnionych mieszkańców Warszawy pod projektem uchwały oraz złożenie wspomnianych dokumentów do Przewodniczącego Rady m.st. Warszawy. Jeśli dokumenty są poprawne, Rada głosuje nad zgłoszonym projektem uchwały.

Referendum na wniosek mieszkańców

W referendum lokalnym mieszkańcy Warszawy, jako członkowie wspólnoty samorządowej, wyrażają w drodze głosowania swoją wolę w sprawach:

- odwołania Rady m.st. Warszawy,
- sposobu rozstrzygania spraw dotyczących wspólnoty,
- społecznych, gospodarczych lub kulturowych więzi łączących wspólnotę,
- odwołania prezydenta miasta,
- samoopodatkowania się mieszkańców na cele publiczne.

Referendum przeprowadza się z inicjatywy Rady m.st. Warszawy lub na wniosek co najmniej 10% uprawnionych do głosowania mieszkańców.

Do kogo się zwrócić?

Jeśli twoja sprawa jest ważna dla mieszkańców Warszawy – zwróć się do dzielnicowego koordynatora ds. konsultacji z mieszkańcami (np. Wydział Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy, Wydział Kultury dla Dzielnicy) lub do koordynatorów ds. konsultacji w wybranych biurach Urzędu m.st. Warszawy (np. Biuro Pomocy i Projektów Społecznych, Zespół Realizacji Polityki Senioralnej, Biuro Polityki Zdrowotnej, Biuro Kultury, Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy). W niektórych sprawach, możesz się zwrócić również do pełnomocników Prezydenta m.st. Warszawy, tj.:

- ds. równego traktowania,
- ds. komunikacji rowerowej,
- ds. Programu Rozwoju Kultury,
- ds. zagospodarowania nadbrzeża Wisły,
- ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi,
- ds. edukacji kulturalnej.

Jeśli szukasz informacji urzędowej lub chcesz zgłosić swój pomysł zadzwoń pod numer Miejskiego Centrum Kontakt: 19 115. Możesz również umówić się na dyżur do radnego dzielnicowego i przedstawić mu swój pomysł czy problem, a także do radnego m.st. Warszawy. Listę radnych znajdziesz na www.radawarszawy.um.warszawa.pl. Jeśli masz pomysł na działanie lub prośbę o wsparcie swoich projektów, najlepiej zwrócić się bezpośrednio do merytorycznej jednostki w biurze Urzędu m.st. Warszawy lub dzielnicy. W przypadku, gdy sprawa dotyczy systemowych rozwiązań aktywności obywatelskiej możesz się zwrócić do Centrum Komunikacji Społecznej, ul. Senatorska 27, tel. 22 443 34 00, 22 443 34 01.

Samokształcenie

Zdobywanie wiadomości, umiejętności praktycznych za pomocą różnych technik daje szansę na przeżycie przygody, rozwijania pasji, kształtuje zaradność. Nie zawsze łatwo się do tego zmobilizować w pojedynkę, ale warto przynajmniej próbować. Samodzielną naukę języka obcego ułatwią płyty i programy komputerowe. Dostępne są kursy internetowe z różnych dziedzin (także bezpłatne) i oczywiście książki oraz audiobooki. Pamiętaj, że wiele bibliotek ma w swoich zbiorach książki nie tylko tradycyjne, ale też do słuchania. Samokształcenie ułatwia adaptację do zachodzących zmian, dzięki czemu osoby dbające o swój rozwój rzadziej doświadczają wykluczenia społecznego.

Ćwiczenie pamięci

Mózg można i należy ćwiczyć w każdym wieku. Ruch jest niezbędny do utrzymania sprawności intelektualnej, co potwierdzają doniesienia naukowców badających procesy starzenia się organizmu. Codzienny półgodzinny wysiłek fizyczny wyraźnie wpływa na opóźnienie niekorzystnych zmian w mózgu. Zażywaj więc ruchu i trenuj pamięć i koncentrację. Kalambury, krzyżówki, szarady, scrabble,

sudoku i niektóre gry komputerowe ćwiczą pamięć, klarowne myślenie, a także umożliwiają trenowanie nowego podejścia do znanych problemów. Zatem baw się i graj, gdy tylko masz okazję. W czasie spacerów rozglądaj się i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów (nazw ulic, szyldów, reklam). Po powrocie do domu spróbuj w pamięci odtworzyć trasę spaceru razem z tymi detalami. Staraj się zapamiętywać ciągi cyfr, numery telefonów, adresy, nazwiska. Nie poddawaj się, gdy nie możesz sobie czegoś przypomnieć. Dla wprawy ucz się na pamięć wierszy lub ułożonych przez siebie zestawów słów. Gdy coś zapamiętujesz, wykorzystuj wszystkie zmysły – staraj się zapamiętać nie tylko to, co widzisz i słyszysz, ale też zapach i dotyk. Wspominając staraj się przywoływać jak najwięcej szczegółów. Bądź na bieżąco. Jeśli nie interesuje cię polityka, skup się na postępach w jakiejś dziedzinie nauki, śledź wydarzenia kulturalne, szukaj nowych wiadomości itp. Nie izoluj się i nie odcinaj od zmian w otaczającym świecie.



Rozdział III

Szczęśliwy senior

Kalendarz imprez cyklicznych

Kultura

Kino

Muzea

Teatr

Muzyka

Biblioteki

Domy kultury

Kluby seniora

Nauka

Sport i rekreacja

Pasje

Miejsca przyjazne seniorom

Miłość i związki

W dziedzinie kultury i rozrywki warszawski senior ma naprawdę duży wybór. Nowoczesne muzea, zajęcia i warsztaty w domach kultury i bibliotekach, pływalnie. Wszystkim zainteresowanym polecamy stronę internetową, na której można znaleźć informacje o imprezach ogólnomiejskich: www.kulturalna.warszawa.pl.

KALENDARZ WYBRANYCH IMPREZ CYKLICZNYCH

STYCZEŃ

Festiwal Witolda Lutosławskiego „Łańcuch”

Festiwal poświęcony jednemu z największych kompozytorów XX wieku, podczas którego prezentowane są wybrane utwory artyści z udziałem wybitnych muzyków z Polski i zagranicy.
www.lutoslawski.org.pl

LUTY

Festiwal Gorzkie Żale Nowe Epifanie (luty-marzec)

Celem festiwalu jest poszukiwanie nowych, współczesnych epifanii piękna oraz inicjowanie twórczego dialogu artystów z tradycyjną sztuką religijną w duchu „Listu do artystów” Jana Pawła II.
www.gorzkiezale.pl

Koncerty pasyjne w Bazylice Świętego Krzyża

(luty-marzec)

W każdą niedzielę Wielkiego Postu o godz. 17.00 w Bazylice Świętego Krzyża odbywają się będą koncerty pasyjne. Wstęp wolny.
www.swkrzyz.pl

Międzynarodowy Konkurs Wiolonczelowy im. Witolda Lutosławskiego

Prezentacja najważniejszych utworów Witolda Lutosławskiego w wykonaniu młodych wiolonczelistów.
www.lutoslawski-cello.art.pl

MARZEC

Festiwal Frankofonii 2016

To seria koncertów, pokazów filmów, przedstawień teatralnych konferencji i spotkań literackich, odbywających się

w całej Polsce. Festiwal jest organizowany przy współpracy ambasad oraz instytucji kulturalnych z różnych krajów.
www.frankofonia-polska.pl

Festiwal Gorzkie Żale Nowe Epifanie oraz Koncerty pasyjne w Bazylice Świętego Krzyża (czyt. LUTY)

Salony Poezji w Łazienkach Królewskich (marzec-kwiecień)

„Salony Poezji” to cykl spotkań w Teatrze Królewskim, podczas których znani aktorzy czytają dzieła polskiej i światowej literatury.
www.lazienki-krolewskie.pl

Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena

Program Festiwalu obejmuje koncerty symfoniczne i kameralne, recitale z udziałem najśłynniejszych światowych orkiestr i chórow oraz szereg imprez towarzyszących.
www.beethoven.org.pl

KWIECIEŃ

Festiwal Filmowy „Wiosna Filmów”

Jedyna tego rodzaju impreza w Europie Środkowo-Wschodniej skoncentrowana wokół zagadnień związanych ze scenariuszem filmowym. W programie m.in.: konkurs na film z najlepszym scenariuszem, konkurs etudiu studenckich, konkurs kina niezależnego, przeglądy tematyczne, retrospektywy mistrzów, koncerty, debaty, wystawy.
www.wiosnafilmow.pl

Festiwal Filmowy Afrykańskich „AfryKamera”

Prezentacja najciekawszych afrykańskich filmów fabularnych i dokumentalnych, które

dotykają istotnych i aktualnych spraw Afryki.
www.afrykamera.pl

Festiwal Muzyki Filmowej Krzysztofa Komedy
Prezentacja muzyczno-filmowej twórczości jednego z najwybitniejszych polskich twórców muzyki filmowej. Festiwalowi towarzyszą specjalne koncerty i premiery z udziałem polskich i europejskich gwiazd jazzu i jazzowych odkryć, wystawy, pokazy filmów.
www.fmkk.pl

Festiwal Nowa Muzyka Żydowska

To festiwal otwarty i poszukujący, którego drogę wyznaczają muzyczna wrażliwość i twórcza indywidualność zaproszonych gości oraz różnorodne stylistyki, brzmienia i gatunki.
www.nowamuzykazydowska.pl

Jarmark Floriański w Parku Praskim

Występy zespołów, koncerty, pokazy cyrkowe, sprzedaż produktów regionalnych, rzemiosło artystyczne, warsztaty garncarskie i rzeźbiarskie, pchli targ i wiele innych atrakcji.
www.praga-pn.waw.pl

Przegląd Kinematografii Europejskiej „Kanon”

Prezentacja najciekawszych filmów państw członkowskich Unii Europejskiej poprzedniego sezonu.
www.dkswit.com.pl

Salony Poezji w Łazienkach Królewskich (czyt. MARZEC)

Święto Niemego Kina

Festiwal prezentuje filmy epoki kina niemego z towarzyszeniem specjalnie skomponowanej muzyki wykonywanej na żywo. Jest adresowany do miłośników dobrego kina i znakomitej muzyki.
www.iluzjon.fn.org.pl

Tydzień Kina Hiszpańskiego

Prezentacje najnowszych hiszpańskich filmów fabularnych, dokumentalnych, krót-

kometrażowych oraz klasyki hiszpańskiej kinematografii.
www.manana.pl

Warszawskie Spotkania Teatralne

Jeden z najstarszych festiwali teatralnych w Polsce, podczas którego prezentowane są najciekawsze spektakle minionego roku w wykonaniu teatrów z całej Polski – nie pokazywane dotąd w stolicy.
www.warszawskie.org

MAJ

Bieg Konstytucji 3 Maja

Bieg na dystansie 5 km dla wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania, w celu uczczenia uchwalenia Konstytucji 3 Maja 1791 roku.
www.aktynawarszawa.waw.pl

Festiwal Filmowy Millenium Docs Against Gravity Film Festival (d. Planete Doc Review)

Prezentacja najwybitniejszych filmów dokumentalnych ostatnich dwóch lat, laureatów nagród na najważniejszych festiwalach na świecie oraz polskich premier. Akademia Dokumentalna to program edukacyjny Festiwalu skierowany m.in. do seniorów.
www.docsg.pl

Festiwal Folkowy Polskiego Radia „Nowa Tradycja”

Największy, najbardziej prestiżowy festiwal folkowy w Polsce. Koncertują gwiazdy polskiej i zagranicznej sceny muzycznej, odbywają się warsztaty oraz konkurs na najciekawszy „Folkowy Fonogram Roku”.
www.polskieradio.pl

Letni Festiwal Pieśni Europejskiej/Festiwal Pieśni Kompozytorów Polskich

Prezentacja pieśni europejskich i polskich kompozytorów oraz polskich pieśni patriotycznych w Łazienkach Królewskich, Zamku Królewskim oraz Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie.
www.fit.waw.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

(maj-wrzesień)

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.

www.mazowszewkoronie.pl

Międzynarodowy Festiwal Chóralny

Koncerty prezentujące dorobek artystyczny chórów z różnych krajów. Na wszystkie koncerty (w kilku lokalizacjach) wstęp wolny.

www.choral.art.pl

Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Żydowskie Motywy”

Festiwal poświęcony narodowi żydowskiemu, jego tradycji, tożsamości narodowej i kulturowej oraz historii zarówno współczesnej, jak i na przestrzeni dziejów.

www.jewishmotifs.org.pl

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny „Floralia Muzyczne – Muzyka w Kwiatkach”

(maj-czerwiec)

Niedzielne koncerty muzyki poważnej w wykonaniu młodych utalentowanych pianistów odbywające się na tarasie zabytkowego dworku Fangorów w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie.

www.ogrod-powsin.pl

Noc Muzeów

Podczas majowej nocy kilkadziesiąt muzeów, galerii, instytucji kulturalnych i innych obiektów zaprasza zwiedzających do późnych godzin nocnych. Oprócz wystaw na uczestników akcji czekają liczne atrakcje: koncerty, spotkania z artystami, warsztaty, happeningi, pokazy filmowe oraz przedstawienia teatrów ulicznych.

www.nocmuzeow.pl

Parada Schumana

Barwna manifestacja poparcia dla idei europejskiej integracji oraz promocji aktywnego udziału obywateli w życiu pub-

licznym. Wydarzenie to wieńczy cykl wydażeń popularno-naukowych, kulturalnych i społecznych odbywających się w ramach Polskich Spotkań Europejskich.

www.schuman.org.pl

Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik

Największa w Europie plenerowa impreza popularyzująca naukę. Co roku instytucje naukowe, uczelnie, instytuty badawcze, muzea i instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe spotykają się na Stadionie Narodowym, by zaprezentować swoje osiągnięcia oraz odsłaniają kulisy swojej codziennej pracy.

www.pikniknaukowy.pl

Warszawskie Spotkania Muzyczne „Muzyka Dawna – Muzyka Nowa”

Festiwal prezentuje ważne dzieła muzyki dawnej i nowej oraz promuje nowe utwory współczesnych kompozytorów, które w dużej części tworzone są dla Festiwalu.

www.wsm.art.pl

Warszawskie Targi Książki

Impreza o międzynarodowym charakterze, poświęcona książce. W programie m.in. spotkania branżowe, spotkania z autorami, lekcje literatury, animacje, przedstawienia teatralne, konkursy, warsztaty.

www.targi-ksiazki.waw.pl

CZERWIEC

Big Book Festival – Duży Festiwal Czytania
Festiwal słynie z pomysłowych dyskusji, widowisk i spotkań w plenerze. W trakcie Festiwalu odbywa się kilkadziesiąt wydażeń z udziałem gości z kilkunastu krajów. Wszystkie są otwarte dla publiczności (wstęp wolny).

www.bigbookfestival.pl

Festiwal im. Franciszka Wybrańczyka „Sinfonia Varsovia Swojemu Miastu”

Prezentacja wielkich dzieł polskiej i światowej literatury muzycznej w mistrzowskich wykonaniach. Na koncerty odbywające się

w warszawskich kościołach, salach koncertowych oraz na wolnym powietrzu (poza koncertem inauguracyjnym) wstęp wolny.

www.sinfoniavarsovia.org

Festiwal Mozartowski

(czerwiec-lipiec)

Jedyny festiwal w Europie, podczas którego prezentowany jest cały dorobek sceniczny Wolfganga Amadeusza Mozarta. W programie Festiwalu kilkadziesiąt spektakli operowych i koncertów prezentowanych w najbardziej prestiżowych miejscach w Warszawie.

www.operakameralna.pl

Imieniny Jana Kochanowskiego w Ogrodzie Krasieńskich

Na jeden dzień, każdego roku, Biblioteka Narodowa otwiera dla szerokiej publiczności Pałac Rzeczypospolitej w Ogrodzie Krasieńskich, który zmienia się w wielki salon literacki. Imieniny Jana Kochanowskiego to święto polskich pisarzy, czytelników i książek.

www.bn.org.pl

Konkurs „Warszawa w kwiatach i zieleni”

W konkursie może wziąć udział każdy mieszkaniec stolicy. Spośród zgłoszeń przyznane zostają trzy nagrody główne w kategoriach: człowiek, firma, sąsiedzi oraz dodatkowe nagrody w kategoriach: balkony, logia i okna, ogródki przydomowe, budynki i tereny ogólnodostępne, osiedla mieszkaniowe i in.

www.warszawawkwiatach.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej (czyt. MAJ)**Międzynarodowe Biennale Plakatu** (czerwiec-wrzesień)

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu, autorstwa

zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu.

www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny „Floralia Muzyczne – Muzyka w Kwiatkach” (czyt. MAJ)**Mironalia**

Święto ulicy Tarczyńskiej, poświęcone Mironowi Białośzewskiemu. Przez cały dzień odbywają się spotkania z zaproszonymi twórcami, recytacje wierszy i koncerty.

Parada Seniorów. Piknik Pokoleń

Parada Seniorów to kolorowy, głośny, optymistyczny przemarsz przez miasto na odcinku ok. 1 km (ok. 45 minut niezbyt szybkiego marszu). Po przemarszu odbywa się na terenie Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski Piknik Pokoleń. Piknik to liczne spotkania, rozmowy, dyskusje, porady, warsztaty ruchowe oraz koncerty, widowiska muzyczne, pokazy taneczne. Imprezę kończy międzypokoleniowy dancing.

www.parada.zaczyn.org

Święto Saskiej Kępy w Parku Skaryszewskim

Kultowe przeboje różnych epok i stylów muzycznych w wykonaniu znanych artystów. Ponadto happeningi, rewia taneczna, spektakle muzyczne – wszystko podczas jednego czerwcowego weekendu.

www.pragapl.d.waw.pl

Warszawski Piknik Archiwalny

Co roku, na początku czerwca archiwa warszawskie, wspólnie z wieloma instytucjami kultury i nauki, przygotowują imprezę tematyczną, promującą ich działalność i zasoby.

www.petea.home.pl/apan

Wianki nad Wisłą na Podzamczu

Piknik rodzinny inspirowany słowiańską tradycją uroczystego świętowania Nocy Kupały zwanej też Sobótką. Dziesiątki atrakcji: w powietrzu, na ziemi i w wodzie oraz mnóstwo okazji do wspólnej zabawy. Kiermasze, koncerty gwiazd, pokazy i propozycje kulinarne, happening z Wiankiem. Zwieńczeniem imprezy jest pokaz sztucznych ogni. Wstęp wolny.
www.wislawarszawa.pl

LIPIEC**Festiwal Mozartowski** (czyt. CZERWIEC)**Festiwal „Ogrody Muzyczne”**

Podczas Festiwalu na dziedzińcu Zamku królewskiego odbywają się projekcje najwybitniejszych filmowych adaptacji oper, operetek i baletów, koncerty oraz spotkania z ludźmi kultury.
www.ogrodymuzyczne.pl

Festiwal Strefa Ciszy w Łazienkach Królewskich

Koncerty muzyczne odbywają się w lipcowe weekendy w cichych, malowniczych zakątkach ogrodów. Można ich słuchać siedząc na ławkach, leżakach lub na trawie. Koncerty, są poświęcone państwu europejskim. Wstęp wolny.
www.lazienki-krolewskie.pl

Koncerty „Dreszer Jazz”
(lipiec-sierpień)

Letnie koncerty w Parku Dreszera zainspirowane występami jazzbandów w londyńskich parkach. To okazja do leniwego wsłuchiwania się w wykonania śmietanki artystów polskiej sceny jazzowej. Występy w soboty o 17.00. Wstęp wolny.
www.lowicka.pl

Letnie spektakle Teatru Polonia
(lipiec-sierpień)

Letnia scena przy pl. Konstytucji prezentuje plenerowe spektakle, w których wi-

dzem może być każdy przechodzień.
www.teatrpolsnia.pl

Letni Festiwal Operowy

Międzynarodowy projekt skierowany zarówno do wielbicieli opery jak i tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z muzyką klasyczną. Podczas Festiwalu prezentowane są dzieła popularnej światowej literatury muzycznej w wakacyjnej oprawie.
www.opromusica.pl

Letni przegląd Teatru Dramatycznego

To przegląd wszystkich premier sezonu. W letnim repertuarze znajdują się więc współczesne dramaty, komedie, spektakle muzyczne, klasyka w nowych przekładach, adaptacje powieści. Specjalne zniżki dla seniorów.
www.teatrdramatyczny.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej (czyt. MAJ)**Międzynarodowe Biennale Plakatu**
(czyt. CZERWIEC)**Międzynarodowy Festiwal Szachowy im. Mieczysława Najdorfa**

Jedna z większych i bardziej prestiżowych tego typu imprez. To wyjątkowy turniej dbający o podtrzymanie wizerunku szachów jako wzorca uczciwej dyscypliny sportowej.
www.polsniachess.pl

Noc Pragi

Impreza promująca praską stronę Warszawy. Liczne koncerty, spektakle i wystawy nawiązują do silnie związanej z Pragą kultury niezależnej.
www.twoja-praga.pl

Puchar Świata „Szabla Kilińskiego”

Jeden z największych na świecie turniejów szermierczych dla sportowców na wózkach.
www.integracyjny.pl

Warsaw Summer Jazz Days

Jeden z najlepszych festiwali muzyki jazzowej na świecie. Uznani artyści prezentują tu najnowsze trendy we współczesnym jazzie.
www.warsawsummerjazzdays.pl

SIERPIEŃ**Bieg Powstania Warszawskiego**

Bieg na dystansie 10 kilometrów dla uczczenia rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.
www.aktynawarszawa.waw.pl

Festiwal Kultury Żydowskiej „Warszawa Singera”

Festiwal odbywa się na ulicy Próżnej i w jej okolicach, które na kilka dni ożywają klimatem przedwojennej żydowskiej dzielnicy. Kultura jidysz powraca poprzez przedwojenne filmy i współczesne spektakle, warsztaty tańca i piosenki, ceramiki i kaligrafii hebrajskiej oraz wykłady i tematyczne grupy dyskusyjne.
www.festiwaltingera.pl

Festiwal Światła w Łazienkach Królewskich

Podczas Festiwalu Światła można nie tylko posłuchać orientalnych koncertów, ale także zobaczyć pokazy słynnej chińskiej kaligrafii czy przyjrzeć się ceremonii parzenia herbaty. Spacerowicze mogą też podziwiać rozświetlony dziesiątkami czerwonych lampionów Ogród Chiński.
www.lazienki-krolewskie.pl

Koncerty „Dreszer Jazz” (czyt. LIPIEC)**Lato z Muzyką – niedzielne koncerty w Ogrodzie Saskim**

Cykl niedzielnych plenerowych koncertów, podczas których kameralne zespoły muzyczne prezentują m.in. utwory klasyczne, południowo-amerykańskie oraz ludowe.
www.wtm.org.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej (czyt. MAJ)**Międzynarodowe Biennale Plakatu**
(czyt. CZERWIEC)**Międzynarodowy Festiwal Organowy „Johann Sebastian Bach”**

Prezentacja dzieł Johanna Sebastiana Bacha oraz muzyki z jego epoki, utworów napisanych na cześć artysty oraz innych wybitnych dzieł, które znakomicie brzmią we wnętrzach Kościoła Seminarijnego.
www.wtm.org.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Mimu

Jeden z najważniejszych tego typu festiwali. Prezentacja współczesnej sztuki mimu w wykonaniu teatrów pantomimy z całego świata.
www.mime.pl

WRZESIEŃ**Europejskie Dni Dziedzictwa**

To najważniejsze w Europie święto zabytków kultury Starego Kontynentu. W drugi i trzeci weekend września można zwiedzać zabytki i miejsca kultury, brać udział w festynach, jarmarkach, imprezach plenerowych, inscenizacjach, turniejach rycerskich, wystawach, odczytach naukowych, konkursach, spotkaniach z twórcami kultury i wielu innych imprezach skierowanych do różnych grup społecznych i wiekowych.
www.edd.nid.pl

Festiwal Oper Barokowych w Łazienkach Królewskich

To przegląd znakomitych oper barokowych oraz prezentacja dzieł oratoryjno-kantatowych, nastrojowych koncertów i recitali w wykonaniu wybitnych śpiewaków, występujących na wielu scenach europejskich.
www.lazienki-krolewskie.pl

Festiwal Warszawski „Skrzyżowanie Kultur”

Koncerty, spektakle teatralne, ciekawe propozycje filmowe, warsztaty i spotkania dyskusyjne.
www.festival.warszawa.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej (czyt. MAJ)

Międzynarodowe Biennale Plakatu (czyt. CZERWIEC)

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”

Największy w Polsce festiwal o randze międzynarodowej poświęcony muzyce współczesnej.

www.warszawska-jesien.art.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej (wrzesień-październik)

Podczas Festiwalu swoje umiejętności prezentuje światowa czołówka cyrkowców.

www.cyrk-zalewski.com.pl

Międzynarodowy Festiwal Tańca Współczesnego „Ciało/Umysł”

Prezentacja najnowszych i najciekawszych nurtów polskiej i światowej sztuki tańca, nowych tendencji w choreografii. Festiwal wspiera młodych choreografów, promuje kreatywność, progresywne propozycje i nową jakość.

www.cialoumysl.pl

Święto Wisły

Wielka wodna impreza tym razem na Bulwarze Jana Karłowicza (dotychczas był to Cypel Czerniakowski). Na przybyłych czekają liczne atrakcje, m.in. parady łodzi, wyścigi łodzi żaglowych, motorowych i wiosłowych, pokazy akrobacji na skuterach wodnych i pokazy ratownictwa wodnego.

www.wislawarszawa.pl

www.facebook.com/swietowisly

Warsaw Gallery Weekend

Najciekawsze galerie i fundacje sztuki współczesnej – te znane z międzynarodowych projektów czy targów sztuki, jak i nowe przestrzenie o ambitnym programie – zapraszają na weekend wernisaży

i towarzyszących im koncertów, performance i dyskusji. Wstęp wolny.
www.warsawgalleryweekend.pl

Wielka Warszawska

Prestiżowa gonitwa rozgrywana na Torze Wyścigów Konnych Służewiec o nagrodę Prezydenta Warszawy, na dystansie 2600 metrów.

www.torsluzewiec.pl

PAŹDZIERNIK

Międzynarodowe Forum Niezależnych Filmów Fabularnych im. Jana Machulskiego

Jeden z najważniejszych festiwali kina niezależnego w Polsce, podczas którego prezentowanych jest kilkadziesiąt najlepszych filmów fabularnych, także animacji, jakie powstały w kraju i za granicą.

www.cinemaforum.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej (czyt. WRZESIEŃ)

Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina

Jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych konkursów na świecie, poświęconych muzyce wybitnego polskiego kompozytora. Prezentacjom konkursowym towarzyszą koncerty okolicznościowe, przedstawienia operowe i baletowe, spotkania, dyskusje panelowe oraz wystawy. Odbывается się co 5 lat. Najbliższa, XVIII edycja, w 2020 roku.

www.nifc.pl

ROZDROŻE Międzynarodowe Spotkania Sztuki Akcji

(październik-listopad)

Festiwal sztuk widowiskowych prezentuje najbardziej wartościowe, nowatorskie spektakle z pogranicza teatru, tańca i sztuk wizualnych w wykonaniu wybitnych artystów z kraju i zagranicy (każdego roku z innego kraju lub regionu).

www.csw.art.pl

Warsaw Photo Days

Festiwal fotografii organizowany w Starej Galerii i Galerii Obok jest miejscem spotkań i prezentacji różnorodnych form fotografii, zarówno z perspektywy historycznej, jak i działań współczesnych. Wstęp wolny.
warsawphotodays.com

Warszawski Festiwal Filmowy

Jedna z czołowych imprez filmowych w Europie Środkowej i Wschodniej, w programie której co roku znajduje się ponad sto nowych, premierowych filmów z całego świata.
www.wff.pl

Wyścig Psich Zaprzęgów i parazawody, Jesień

Wspaniała zabawa dla wszystkich czworonogów i ich właścicieli, którzy muszą pokonać wyznaczoną trasę z torem przeszkód w jak najszybszym czasie.

www.czeneka.org

LISTOPAD

Bieg Niepodległości

Bieg na dystansie 10 kilometrów przez centrum Warszawy w celu uczczenia odzyskania niepodległości przez Polskę w 1918 roku, odbywający się 11 listopada.

www.wosir.waw.pl

„Dotknij Niepodległości” – Defilada historyczna

W Święto Niepodległości odbywa się szereg imprez – jedną z najważniejszych z nich jest defilada wojskowa. Ulicami miasta maszerują piesi i pododdziały konne oraz przejeżdżają zabytkowe pojazdy militarne. Widowiskowym punktem programu jest pokaz musztry.

Festiwal Filmów Emigracyjnych EMiGRA

To Festiwal filmów o Polakach i dla Polaków z całego świata. Przegląd filmów o szeroko rozumianej tematyce emigracyjnej, któremu towarzyszy konkurs filmów

(dokumentalne, fabularne, krótkometrażowe i animowane) o tematyce emigracyjnej. Wstęp wolny.
www.emigra.com

Festiwal Filmów Rosyjskich „Sputnik nad Polską”

Przegląd kinematografii rosyjskiej, m.in.: kino nieme, perły ZSRR, propaganda radziecka, współczesne kino rosyjskie oraz bajki. To jednak nie tylko seanse filmowe, ale i szereg koncertów, wystaw, wykładów, debat, spotkań z twórcami filmowymi i krytykami.

www.sputnikfestiwal.pl

Festiwal Filmowy „Pięć Smaków”

Przegląd kina azjatyckiego: premierowo najnowszych, starannie wyselekcjonowanych filmów z Dalekiego Wschodu, a także klasycznych dzieł kinematografii azjatyckich, retrospektyw wybranych twórców oraz kinematografii narodowych. Festiwalowi towarzyszą spotkania z twórcami, wystawy, koncerty i debaty.

www.piecsmakow.pl

Festiwal Muzyki Dawnej

(listopad-grudzień)

Prezentacja dorobku polskich zespołów grających muzykę dawną na instrumentach z epoki.

www.zamek-krolewski.pl

Festiwal Niewinni Czarodzieje

Festiwal nawiązuje do barwnego okresu kultury polskiej kultury Warszawy XX wieku. Promuje sylwetki znanych postaci życia kulturalnego Warszawy i poprzez ich twórczość inspiruje młodych warszawskich twórców do realizacji wydarzeń artystycznych aktywizujących i sprzyjających integracji różnych pokoleń warszawiaków. Przegląd odbywa się w ciekawych, czasami nieco zapomnianych miejscach.

www.niewinniczarodzieje.pl

Międzynarodowy Festiwal im. Ignacego Jana Paderewskiego w Łazienkach Królewskich

To szeroki przegląd twórczości i dokonań Jana Paderewskiego. Festiwal daje możliwość wysłuchania koncertów symfonicznych, kameralnych i jazzowych. Ponadto można wziąć udział w wystawach, projekcjach filmów oraz uczestniczyć w panelach dyskusyjnych. Wstęp wolny.
www.lazienki-krolewskie.pl

SATYRYKON

Pokonkursowa międzynarodowa wystawa rysunku satyrycznego autorstwa najwybitniejszych rysowników, grafików, malarzy, rzeźbiarzy, plakacistów i fotografików z całego świata. Wstęp wolny.
www.lowicka.com

Targi Książki Historycznej

Święto miłośników historii. W programie m.in.: spotkania z wydawcami, spotkania autorskie, promocje książek oraz pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych.
www.pwkh.pl

Warszawski Festiwal Filmów o Tematyce Żydowskiej

Prezentacja najnowszych międzynarodowych filmów konkursowych o tematyce żydowskiej nagradzanych i pokazywanych na najbardziej prestiżowych światowych festi-

walach filmowych. Festiwalowi towarzyszą spotkania z aktorami, twórcami i bohaterami prezentowanych filmów oraz wystawy.
www.wjff.pl

GRUDZIEŃ Festiwal Muzyki Dawnej (czyt. LISTOPAD)

Festiwal Slajdów Podróżniczych „Terra”
Pokazy slajdów z różnych zakątków świata i spotkania z podróżnikami.
www.terra.waw.pl

International Jazz Festival Jazz Jamboree
Święto muzyki jazzowej w najlepszym międzynarodowym wydaniu.
www.jazz-jamboree.pl

Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Watch Docs – Prawa Człowieka w Filmie”
Jeden z największych festiwali filmów o prawach człowieka na świecie, podczas którego prezentowane są najciekawsze filmy dokumentalne z całego świata.
www.watchdocs.pl

Rajd Barbórki
Tzw. Kryterium Asów, odbywające się w pierwszą sobotę grudnia na ulicy Karowej, na zakończenie sezonu wyścigowego. Swoje umiejętności prezentują w nim mistrzowie kierownicy z całego świata.
www.barborka.pl

Kultura

Muzea, teatry, galerie, kina chcą umożliwić seniorom korzystanie z ich oferty kulturalnej, proponują bilety ulgowe. Tuż przed wydarzeniem można też kupić wejściówki, które kosztują ok. 20 zł. W niektórych kinach w określony dzień tygodnia można obejrzeć film dużo taniej niż w inne dni. Tańsze bilety do teatrów można znaleźć na stronach internetowych: www.taniteatr.pl, www.tanie-bilety.com.pl. Wiele imprez, na które wstęp jest wolny organizują domy kultury, a także urzędy dzielnic. Szczegółowych informacji możesz szukać na stronach internetowych domów kultury, urzędów dzielnic oraz na stronie poświęconej kulturze stolicy: www.kulturalna.warszawa.pl.

Kino

Sztuka filmowa na trwałe wpisała się w naszą kulturę. Niektóre kina, wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów, organizują specjalne seanse właśnie dla nich (Kino Złotego Wieku, Kino dla Seniora), gdzie jest odpowiednio dobrany repertuar, przystępne ceny biletów, dogodna pora oraz możliwość spędzenia czasu po filmie na dyskusji przy kawie lub herbacie. Takie kino proponują m.in.:

Dom Kultury ŚWIT

ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05, www.dkswit.com.pl

Tu powołano do życia Kino Złotego Wieku. Specjalne dobrany repertuar filmowy wyświetlany jest w poniedziałki i środy o godz. 13.45. Są to seanse filmowe wyłącznie dla środowiska seniorów. Cena biletu 8 zł.

Kino Praha

ul. Jagiellońska 26, tel. 22 343 03 10, www.kinopraha.pl

W ramach Filmowego Klubu Seniora „Praha” odbywają się specjalne pokazy filmowe dla seniorów wzbogacone o szkolenia, warsztaty, spotkania a nawet konsultacje z ekspertami (m.in. na temat emerytur i świadczeń socjalnych). By móc skorzystać z promocji i zniżek warto nabyć Kartę FILMOWY KLUB SENIORA „PRAHA”. Można otrzymać ją w kasie kina. Karta wydawana jest bezpłatnie i bezterminowo. Spotkania klubowe połączone z projekcją filmów odbywają się zwykle w czwartki o godz. 11.00. Cena biletu – 12 zł.

Kino Muranów

ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 635 30 78, www.muranow.gutekfilm.pl
Tanie poniedziałki – cena biletu dla seniora (i nie tylko) 11 zł na wszystkie seanse.

Kino Luna

ul. Marszałkowska 28, tel. 22 621 78 28, 22 628 98 65, www.kinoluna.pl

Tanie poniedziałki – przy zakupie biletu w przedsprzedaży obowiązuje cena 9 zł. W dniu seansu – 11 zł.

Kino Wiśła

pl. T. W. Wilsona 2, tel. 22 839 23 65, 22 839 53 85, www.novekino.pl

Kino Wiśła proponuje seniorom cykl „W Samo Południe – Seans dla Seniorów”. Spotkania odbywają się we wtorki o godz. 12.00, a poprzedzone są krótką prelekcją. Cena biletu 12 zł. Poza tą akcją emerytom przysługują także bilety ulgowe na pozostałe seanse.

Kinoteka Multiplex

Pałac Kultury i Nauki, Plac Defilad 1 (wejście od al. Jerozolimskich)
tel. 22 551 70 70, www.kinoteka.pl

Kinoteka Seniora – bilet dla seniora na seanse 2D od poniedziałku do piątku do godz. 15.30 w cenie 12 zł (po okazaniu legitymacji emeryta/rencisty lub legitymacji studenta Uniwersytetu Trzeciego Wieku). W barze oraz kawiarni Kinoteki

wybrane produkty (np. herbata, kawa czy ciastko owsiane) oferowane są seniorom w specjalnych cenach. Aktualny repertuar kin warszawskich znajdziesz na stronie www.warsawtour.pl. Jeśli chcesz oglądać ambitny repertuar i klasykę kina, możesz odwiedzić kino Iluzjon lub TR Warszawa.

Iluzjon – kino Filмотeki Narodowej

ul. L. Narbutta 50a, tel. 22 462 72 60, www.iluzjon.fn.org.pl

Kasa kina czynna od godz. 11.00. Rezerwacja biletów: tel. 22 462 72 60

„Złoty wiek komedii” w Klubie Seniora. Począwszy od października 2016 r., przez osiem miesięcy w Iluzjonie seniorzy będą mogli oglądać klasyczne, niezapomniane komedie sprzed lat. Projekcje będą się odbywać w Sali Stolica, od godz. 11.00. Cena biletu 10 zł.

TR Warszawa

ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, 22 480 80 00, www.trwarszawa.pl

TR Warszawa to jeden z teatrów, w którym prezentowane są także filmy (głównie ambitne kino autorskie), muzyka, sztuki plastyczne czy audiowizualne – często jeszcze przed polską premierą.

Filmowa Stolica Lata

www.filmowastolica.pl

Jest to wydarzenie, które na stałe wpisało się w wakacyjny krajobraz Warszawy. Przez ponad 10 tygodni lata można zobaczyć kilkadziesiąt filmów w kinach plenerowych, które znajdują się m.in. w takich miejscach, jak Pole Mokotowskie, Park Skaryszewski, Centrum Nauki Kopernik, Park Henrykowski, Park Bródnowski, Ogród Saski, amfiteatr Bemowo, Plaża Wilanów i inne. Repertuar filmowy znajdziesz na stronie www.filmowastolica.pl. Wstęp wolny.

Festiwal Filmowy Odjazdowe Kino. Lato

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71 w. 135, www.kinolab.art.pl

W programie festiwalu, odbywającego się latem na dziedzińcu Zamku Ujazdowskiego, znajdują się pokazy filmów, w tym przedpremierowe oraz koncerty. Każda edycja poświęcona jest innej tematyce. Wstęp wolny.

Muzea

Do muzeum możesz się wybrać na wystawy stałe i czasowe, warsztaty, spotkania, wykłady. Oferta jest bogata i różnorodna. W muzeach państwowych ulgowe bilety wstępu przysługują osobom powyżej 65. roku życia, emerytom, rencistom i osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunami. Należy okazać ważny dokument potwierdzający uprawnienie do korzystania z ulgi wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość. Do niektórych muzeów w określone dni można wejść za darmo. Jeżeli wybierasz się do muzeum z wnukiem lub wnuczką, pamiętaj, że do wielu z nich dzieci i młodzież do lat 16. mają wstęp bezpłatny lub ulgowy bilet.

Muzeum Fryderyka Chopina

Pałac Ostrojskich, ul. Okólnik 1, tel. 22 441 62 51 (52), www.chopin.museum/pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-20.00; poniedziałek – zamknięte dla zwiedzających; 1, 3 maja, 8 i 19 czerwca, 15 sierpnia, 1 i 11 listopada, 26 grudnia w godz. 11.00-20.00, 31 grudnia 11.00-17.00. Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł (obowiązuje we wtorek, środę, piątek i sobotę od godz. 18.00), niedziela – wstęp wolny. Muzeum może zwiedzać jednocześnie ok. 70 osób, dlatego dobrze zarezerwować wcześniej termin i bilet.

Zwiedzanie z przewodnikiem – indywidualne zwiedzanie dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Te ok. 30-minutowe „oprowadzania” to świetna okazja, aby zapoznać się z ekspozycją Muzeum dzięki animatorom, którzy opowiadają o życiu i twórczości Fryderyka Chopina, historii kolekcji oraz wybranych obiektach muzealnych. Orowadzania odbywają się codziennie (oprócz poniedziałków) o godz. 12.00, 14.00 i 16.00. Wstęp w cenie biletu ulgowego.

Cykl spotkań ze sztuką i historią „IQ Chopin” to artystyczne (teatralne, literackie i muzyczne) oraz multimedialne wydarzenia, które prezentują najnowsze ustalenia chopinologów i innych badaczy zainteresowanych osobą i muzyką Chopina. Odbywają się w każdy wtorek o godz. 18.00 w Sali Koncertowej Muzeum Fryderyka Chopina. Wstęp wolny po dokonaniu rezerwacji: edukacja@nifc.pl oraz pod numerem telefonu: 22 441 62 51 (52).

Koncerty czwartkowe (ok. godzinne) odbywają się w każdy czwartek o godz. 18.00 w Sali Koncertowej Muzeum. Wstęp bezpłatny.

Muzeum Historii Polski

ul. Mokotowska 33/35, tel. 22 211 90 02, www.muzhp.pl

Muzeum Historii Polski zostało powołane w 2006 roku. Mimo braku stałej siedziby ma już za sobą wiele sukcesów. Setki tysięcy osób oglądają filmy edukacyjne i wirtualne wystawy umieszczane w internecie jak również liczne wystawy plenerowe. Muzeum prezentuje najważniejsze wydarzenia historii Polski, jako państwa i narodu. Dla seniorów zainteresowanych historią Warszawy organizuje spacer tematyczne: Śladami miejsc związanych z odzyskaniem przez Polskę niepodległości, Śladami teatrów międzywojennych. W marcu 2015 r. zapadła decyzja o budowie Muzeum Historii Polski na Cytadeli Warszawskiej oraz finansowaniu inwestycji przez rząd. Otwarcie budynku MHP jest planowane na 11 listopada 2018 r. – w setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Więcej informacji na stronie muzealnej www.muzhp.pl.

Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej
Plac Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Ceny biletów – Trasa Zamek: normalny 22 zł, ulgowy 15 zł. Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw – na stronie internetowej Zamku www.zamek-krolewski.pl.

Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawieul. Agrykoli 1, tel. 22 506 00 24, www.lazienki-krolewskie.pl

Pałac na Wyspie czynny w sezonie letnim (15 kwietnia-14 października): poniedziałek 11.00-18.00, wtorek, środa, niedziela 9.00-18.00, czwartek-sobota 9.00-20.00. W sezonie zimowym (15 października-14 kwietnia): poniedziałek 11.00-18.00, wtorek-niedziela 9.00-18.00; w godz. 17.00-18.00 wejście bezpłatne.

Stara Pomarańczarnia, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek czynne: w sezonie letnim: poniedziałek 11.00-18.00 (Podchorążówka do 16.00), wtorek-niedziela 9.00-18.00. W sezonie zimowym: poniedziałek 11.00-16.00, wtorek-niedziela 9.00-16.00, Biały Domek nieczynny.

Zabytkowy Ogród Muzeum czynny codziennie od świtu do zmierzchu. Ceny biletów do poszczególnych obiektów można znaleźć na stronie internetowej Muzeum.

- **Warsztaty tematyczne** – jeśli jesteś aktywnym i pełnym twórczej pasji seniorem, bądź zamierzasz odkryć nowe hobby możesz wziąć udział w organizowanych raz na sezon, półrocznych warsztatach tematycznych z dziedzin takich jak podróże, fotografia, historia sztuki, techniki malarskie. Więcej informacji: tel. 22 506 00 42, 22 506 01 02.
- **Muzeum 60+** to oferta dla uniwersytetów trzeciego wieku oraz grup senioralnych (pow. 15 osób). Tematy zajęć: „Poznaj Pałac”, „Zwiedzając Pałac na Wyspie”, „Obiady czwartkowe Stanisława Augusta”, „Teatr XVII wieku. Théâtre de société”. Rezerwacji można dokonywać telefonicznie: 22 506 01 83 lub e-mailem: edukacja@lazienki-krolewskie.pl. Koszt zajęć: 12 zł od osoby.
- **Spacer po Łazienkach Królewskich** w towarzystwie instruktora nordic walking oraz specjalistów z zakresu przyrody, historii sztuki, animacji kultury. Podczas spacerów można podziwiać piękno historycznych ogrodów, a jednocześnie zdobyć wiedzę dotyczącą epoki oświecenia. Spotkania rozpoczynają się o godz. 10.00 przed Starą Kordegardą. Udział jest bezpłatny. Więcej informacji: warsztaty@lazienki-krolewskie.pl lub tel. 22 506 00 42.

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowieul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16, tel. 22 544 27 00, 22 544 28 50
www.wilanow-palac.pl

Godziny otwarcia: w sezonie turystycznym – poniedziałek 9.30-20.00, wtorek, piątek 9.30-16.00, środa, sobota, niedziela 9.30-18.00, w czwartek zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie, w godz. 9.30-16.00. Poza sezonem turystycznym – poniedziałek, środa, piątek, sobota, niedziela 9.30-16.00. We wtorki pałac zamknięty dla zwiedzających, czwartki – zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie w godz. 9.30-16.00. Ceny biletów: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł. Ogrody Pałacu są otwarte dla zwiedzających codziennie przez cały rok, od godz. 9.00 do zmierzchu.

„**Wilanowskie Podróże Artystyczne**” – cykl wykładów odbywających się raz w miesiącu w Salonie Lubomirskiej. Wstęp wolny. Aby wziąć udział w wykładzie, należy pobrać naklejkę z punktu informacyjnego. Informacje: tel. 22 544 28 38, e-mail: nkokoszka@muzeum-wilanow.pl.

„**Poznaj pałac!**” to 90 min. spaceru tematyczne, które obejmują historię obiektu, jego wnętrz oraz bogatej kolekcji dzieł, na którą składają się m.in.: obrazy, meble, porcelana, srebra, tkaniny. Do wyboru jedna z trzech ścieżek tematycznych: Historia i symbolika pałacowych wnętrz; Kultura sarmacka; Ogrody Wilanowa. Zapisy: – telefonicznie: 22 544 28 50 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00), – e-mailem: bilety@muzeum-wilanow.pl.

Cena zajęć: bilet normalny 20 zł, bilet ulgowy 15 zł.

„**Historia Mniej Znana**” to cykl spacerów tematycznych po Pałacu oraz ogrodach. Spaceru odbywają się w wyznaczone dni od godz. 13.00. Zbiórka w szatni lub przy bramie parkowej (w przypadku spotkań parkowych). Obowiązuje bilet wstępu do pałacu lub do parku (w przypadku spotkań parkowych). Dodatkowe informacje: tel. 22 544 28 38, e-mail: nkokoszka@muzeum-wilanow.pl.

Muzeum Powstania Warszawskiegoul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05, www.1944.pl

Godziny otwarcia: poniedziałki, środy i piątki 8.00-18.00, soboty i niedziele 10.00-18.00, w czwartki 8.00-20.00, we wtorki – nieczynne. Ceny biletów: normalny 18 zł, ulgowy 14 zł, w niedzielę wstęp wolny (bilet wstępu obejmuje także projekcję filmu „Miasto Ruin”). Audioprzewodniki w cenie 10 zł.

- **Wykłady i warsztaty** – dla osób zainteresowanych historią II wojny światowej oraz dziejami Warszawy.
- **Czytelnia** – mieści się w Muzeum Powstania Warszawskiego, między I piętrem a antresolą. Godziny otwarcia: poniedziałek, środa, piątek 9.00-16.30, czwartek 11.30-19.00, wtorek, sobota, niedziela – nieczynne. Do dyspozycji czytelników: 12 500 woluminów; publikacje dotyczące II wojny światowej i Powstania Warszawskiego; varsaviana; dostęp do internetu. Przed pierwszą wizytą należy pobrać w kasie lub szatni Muzeum specjalny, bezpłatny bilet. Następnie w czytelni na podstawie dowodu bibliotekarz wyrabia kartę czytelnika umożliwiającą bezpłatne korzystanie wyłącznie z czytelni. Ponadto w Muzeum jest organizowany wolontariat o charakterze międzypokoleniowym – seniorzy współpracują z licealistami, dzielą się wiedzą i doświadczeniem, wspierają młodszych. Rekrutacja jest prowadzona wnikliwie, jednak warto się zgłosić i zaangażować.

Muzeum NarodoweAl. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, www.mnw.art.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek nieczynne, wtorek-niedziela 10.00-18.00, czwartek 10.00-21.00. Ceny biletów: galerie stałe – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł; wystawy czasowe (bilety wstępu obowiązują jednocześnie do galerii stałych) – normalny 20 zł, ulgowy 15 zł. Wtorek – bezpłatny wstęp do galerii stałych.

– **Muzealne wtorki** to cotygodniowe spotkania w Kinie Muz (o godz. 13.00 i 14.30), podczas których poruszane są różne tematy, dotyczące dzieł z kolekcji MNW. Wstęp wolny.

– **Sztuka dla wnuka** to cykl otwartych wielopokoleniowych spotkań dla seniorów, którzy chcą uczestniczyć w zajęciach ze swoimi wnukami w wieku 5-12 lat. Babcie i dziadkowie przy wsparciu edukatorów stają się przewodnikami po świecie sztuki i tradycji. Zajęcia w galeriach muzealnych odbywają się raz w miesiącu (od maja do października), we wtorki o godz. 15.30. Wstęp wolny.

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki

pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, www.zacheta.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, w czwartki wstęp wolny. Zachęta to największa i najbardziej znana galeria sztuki współczesnej w Polsce. Przybliża publiczności prace uznanych artystów zagranicznych oraz promuje polskich młodych twórców.

Z myślą o seniorach organizowane są spotkania z cyklu „Patrząc/Zobaczyć. Sztuka współczesna i seniorzy”. Prowadzący starają się przekonać seniorów do sztuki współczesnej, obalając mit, że jest ona niezrozumiała i trudna. To okazja do podzielenia się swoją opinią na temat konkretnych wystaw. Obowiązują zapisy telefoniczne: 22 556 96 51 lub e-mailowe: j.kinowska@zacheta.art.pl. Zbiórka w holu głównym. Wstęp wolny.

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71 (do 73), www.csw.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, piątek 12.00-21.00. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, w czwartki wstęp wolny.

Oprowadzanie po wystawach z przewodnikiem – podczas aktywnych oprowadzań, zwiedzający mogą bez skrępowania zabrać głos i opowiadać o swoich skojarzeniach na temat prezentowanych wystaw i projektów.

Muzeum Sztuki Nowoczesnej

ul. Pańska 3, tel. 22 596 40 10, www.artmuseum.pl

Godziny otwarcia wystaw: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Wstęp wolny. Zbiory Muzeum liczą ponad 250 dzieł sztuki współczesnych artystów polskich i zagranicznych. Należą do nich: FilMOTEKA Muzeum, Archiwa Sztuki Współczesnej prezentujące materiały dotyczące kluczowych polskich artystów i zjawisk artystycznych po 1945 roku oraz nagrane na wideo wykłady, spotkania i dyskusje. W ramach projektu „Archipelag pokoleń” odbywają się seminaria o kulturze i sztuce otwartej, warsztaty z trenerem oraz warsztaty i konsultacje mające na celu stworzenie oferty angażującej seniorów do działania w zespole.

Państwowe Muzeum Etnograficzne

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 (do 46), www.ethnomuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00. Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł. W soboty wstęp bezpłatny (oprowadzanie odpłatne).

Państwowe Muzeum Etnograficzne może poszczycić się największymi w kraju zbiorami z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. W muzeum regularnie odbywają się spotkania, pokazy, kiermasze i warsztaty z udziałem twórców ludowych, występy zespołów ludowych, widowiska folklorystyczne i inne. Seniorzy mogą wziąć udział wraz ze swoimi wnukami w odpłatnych warsztatach m.in. w „Rodzinnych spotkaniach z polską tradycją” czy „Etnoniedzieli”. Informacje na temat bieżących wystaw i innych wydarzeń znajdziesz na: www.muzeumazji.blogspot.com.

Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza

Rynek Starego Miasta 20, tel. 22 831 40 61, www.muzeumliteratury.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, piątek 10.00-16.00, środa i czwartek 11.00-18.00, niedziela 11.00-17.00, w soboty oraz w ostatnią niedzielę miesiąca wystawy są nieczynne. Ceny biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł.

Stała ekspozycja „Adam Mickiewicz 1798-1855” jest wystawą biograficzną, ukazującą postać poety, jego środowisko, rodzinę, działalność polityczną i twórczość literacką. Prezentowanych jest tu ponad 500 eksponatów, m.in. rękopisy Mickiewicza, autograf „Grażyny”, karta „Pana Tadeusza”, fragmenty korespondencji i pierwodruki jego utworów. Można też zobaczyć takie pamiątki po Mickiewiczu, jak np. kufer podróżny, obrazek z nowogródzkiego domu, meble z paryskiego gabinetu, fotografie i portrety rodzinne i wiele innych.

Muzeum Sportu i Turystyki

Centrum Olimpijskie im. Jana Pawła II

ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, tel. 22 560 37 80, www.muzeumsportu.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00. W poniedziałki nieczynne. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 8 zł. W soboty wstęp wolny. Zgromadzone w Muzeum zbiory obejmują ok. 50 tys. eksponatów, głównie trofeów sportowych (medali, pucharów, dyplomów) oraz proporczyków, sztandarów itp., a także strojów i sprzętu sportowego. Ekspozycja stała ukazuje dzieje sportu od antycznej Grecji poprzez narodziny nowożytnych igrzysk olimpijskich oraz początki sportu w Polsce do współczesności. Przedstawiono tu ponad 40 dyscyplin sportowych. Atrakcją wystawy są oryginalne medale olimpijskie czy kajak, na którym pływał po mazurskich jeziorach Karol Wojtyła – późniejszy święty Jan Paweł II. Wystawę uzupełniają liczne filmy, nagrania dźwiękowe oraz prezentacje multimedialne.

Muzeum Techniki i Przemysłu NOT

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47, www.mtip.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00, w poniedziałek nieczynne. Ceny biletów: normalny 18 zł, ulgowy 10 zł; Planetarium 3 zł. W ciągu ponad 50 lat powojennej działalności Muzeum zgromadziło cenne zbiory przede wszystkim z zakresu historii polskiej techniki: kolekcję motocykli ze słynnymi motocyklami marki „Sokół”, kolekcję odbiorników radiowych – głównie po-

chodzących z krajowej produkcji, kolekcję przyrządów techniki biurowej, kolekcję mechanizmów grających i in. Znajdują się też w zbiorach obiekty o szczególnej wartości historycznej, jak np. "Machina rachunkowa" konstrukcji warszawskiego zegarmistrza Izraela Abrahama Staffela (1842) czy pierwsza na świecie ręczna kamera filmowa Kazimierza Prószyńskiego (1911).

Muzeum Ziemi PAN

al. Na Skarpie 20/26 i 27, tel. 22 629 80 63 w. 216 lub 203, www.mz.pan.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00, w soboty nieczynne. Ceny biletów: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł, niedziela wstęp wolny. W zbiorach Muzeum znajdują się kolekcje minerałów i skał, meteorytów, kopalnej flory i fauny pochodzących z terytorium Polski i innych regionów świata. Szczególną pozycję zajmują bogate kolekcje bursztynu bałtyckiego i innych żywic kopalnych, zaliczane do największych tego typu zbiorów muzealnych na świecie. Obecnie Muzeum gromadzi ponad 175 tys. obiektów. Raz w miesiącu w czasie roku akademickiego w Muzeum odbywają się zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku z cyklu „Ciekawe epizody z przeszłości Ziemi”. Dla osób niewidomych i słabowidzących została wytyczona specjalnie oznakowana ścieżka. Przystankami na trasie są wyjątkowo atrakcyjne, nieostłonięte okazy, które zostały opisane w przewodnikach: brajłem i dużymi, czytelnymi literami. Przewodniki można wypożyczyć przy wejściu na sale wystawowe muzeum.

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

ul. M. Anielewicza 6, tel. 22 471 03 00 (01), www.polin.pl/pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, czwartek, piątek 10.00-18.00, środa, sobota, niedziela 10.00-20.00, wtorek – nieczynne. Seniorzy mogą kupić bilety ulgowe (bilet łączony na wystawę stałą oraz czasową kosztuje 20 zł). W czwartki wstęp na wystawy jest bezpłatny dla wszystkich.

Muzeum POLIN realizuje funkcje tradycyjnego muzeum i centrum kulturalno-edukacyjnego. Obok wystawy stałej „1000 lat historii Żydów polskich” oraz wystaw czasowych organizuje m.in. wykłady, seminaria i panele dyskusyjne, spotkania z ludźmi sztuki i kultury, spotkania z osobami, które pamiętają czasy Holokaustu, jak również koncerty, przedstawienia teatralne i warsztaty. Ponadto tworzy i udostępnia zbiory historii mówionej z okresu II wojny światowej, związanej z losami polskich Żydów. Przy Muzeum działa także Chór POLIN. Wśród chórzystów jest wielu seniorów, ale też młodzież, studenci czy dorośli, co wpływa na integrację międzypokoleniową.

Centrum Nauki Kopernik

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00, www.kopernik.org.pl

Godziny otwarcia: styczeń-kwiecień oraz wrzesień-grudzień: wtorek-piątek 9.00-18.00, sobota i niedziela 10.00-19.00; maj-czerwiec: wtorek-piątek 8.00-18.00, sobota i niedziela 10.00-19.00, lipiec-sierpień wtorek-niedziela 9.00-19.00. Seniorom powyżej 65. roku życia przysługują bilety ulgowe w cenie 18 zł. Bilet normalny w cenie 27 zł.

Centrum Nauki Kopernik (CNK) to jeden z największych w Europie interaktywnych ośrodków edukacji naukowej. Jest miejscem pielgrzymek wszystkich ludzi ciekawych świata i zasad jego funkcjonowania. Umożliwia zwiedzającym samodzielne przeprowadzanie doświadczeń, a przez to poznanie zjawisk oraz praw rządzących światem. Centrum jest też otwarte na seniorów. W Dzień Babci i Dziadka oferuje specjalne dwugodzinne zwiedzanie pod opieką animatorów. Z kolei warsztaty „Przepis na życie” poprowadzone przez Grupę Wzorowo są propozycją wspólnego spędzania czasu przez seniorów oraz ich wnuków. Specjalnie z myślą o seniorach odbywają się także projekcje wybranych filmów.

Centrum Astronomiczne PAN im. Mikołaja Kopernika

Polska Akademia Nauk, ul. Bartycka 18, tel. 22 841 00 41, www.camk.edu.pl

Tutaj można wziąć udział w wykładach popularnonaukowych z cyklu „Spotkania z astronomią” wygłaszanych o godz. 17.00 w każdy poniedziałek (od października do czerwca), w dużej sali wykładowej Centrum Astronomicznego. Po wykładach, w pogodne wieczory, odbywają się pokazy nieba organizowane przez Polskie Towarzystwo Miłośników Astronomii. Wstęp wolny.

Dom Spotkań z Historią

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 05, www.dsh.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 10.00-20.00, sobota-niedziela 11.00-20.00. Wstęp wolny.

Dom Spotkań z Historią zajmuje się historią Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Organizuje wystawy, dyskusje, spotkania varsavianistyczne, pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych, warsztaty edukacyjne, promocje książek, seminaria i konferencje. Prowadzi także działalność wydawniczą. Program edukacyjny skierowany jest m.in. do osób dorosłych, rodzin, słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku (mile widziane są osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, osoby niewidome i niedowidzące, niepełnosprawne intelektualnie i ruchowo, autystyczne). Zwiedzający są zachęceni do dyskusji i dzielenia się własnymi opiniami. Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Teatr

Teatr Ateneum

ul. S. Jaracza 2, tel. 22 50 28 150, 22 625 73 30, www.teatrateneum.pl

Biuro Obsługi Widzów, tel. 22 50 28 150, 22 625 73 30 przyjmuje zamówienia telefoniczne na bilety, udziela informacji o spektaklach i repertuarze oraz prowadzi obsługę klientów grupowych. Wejściówki w cenie 25 zł są sprzedawane od godz. 18.00 lub na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu (płatność wyłącznie gotówką). Liczba wejściówek jest ograniczona.

Teatr Dramatyczny m.st. Warszawy im. Gustawa Holoubka

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 632 24 78, 22 632 03 70
www.teatrdramatyczny.pl

Kasa – Scena im. Gustawa Holoubka, Scena im. Haliny Mikołajskiej, pl. Defilad 1, tel. 22 656 68 44, czynna codziennie w godz. 12.00-19.00 oraz w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem. Kasa – Scena na Woli im. Tadeusza Łomnickiego, ul. M. Kasprzaka 22, tel. 22 632 24 78, czynna codziennie w godz. 12.00-19.00 oraz w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem.

Kasa – Scena Przodownik, ul. Olesińska 21, tel. 663 741 903, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-18.00 oraz w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem.

Teatr Dramatyczny realizuje program „Teatr przyjazny seniorom”, który umożliwia zakup biletu w cenie 20 zł na wybrane spektakle w miesiącu. W każdym miesiącu Teatr udostępnia:

- do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie Na Woli im. Tadeusza Łomnickiego, ul. M. Kasprzaka 22;
 - do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie im. Gustawa Holoubka, pl. Defilad 1;
 - do 30 biletów na wybrany spektakl na Scenie Przodownik przy ul. Olesińskiej 21.
- Osobom niepełnosprawnym po okazaniu dokumentu uprawniającego do zniżki przysługują bilety w cenie 15 zł na wszystkie spektakle. Sprzedaż wejściówek jest prowadzona, jeśli wszystkie miejsca siedzące zostały wyprzedane. W innym przypadku godzinę przed spektaklem prowadzona jest sprzedaż miejsc numerowanych w ostatniej strefie w cenie wejściówek.

Teatr Kamienica

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, www.teatrkamienica.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00 lub do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia.

Teatr Komedia

ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 68 80, www.teatrkomedia.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00-14.15 i 14.30-18.00, niedziela 15.00-18.00 oraz na godzinę przed spektaklem. Wejściówki sprzedawane są w kasie teatru na pół godziny przed spektaklem.

Teatr Kwadrat

ul. Marszałkowska 138, tel. 22 826 23 89 lub 22 826 12 47, www.teatrkwadrat.pl

Kasa czynna: poniedziałek 10.00-17.30, wtorek-piątek 10.00-19.30, sobota 15.00-19.30, niedziela 15.00-18.00. Bilety ulgowe w cenie 40-50 zł sprzedawane są na spektakle grane od wtorku do niedzieli. Wejściówki w cenie 30 zł sprzedawane są wyłącznie na miejsca stojące, 30 minut przed rozpoczęciem spektaklu.

Teatr Muzyczny Roma

ul. Nowogrodzka 49, 22 628 89 98, www.teatroma.pl

Dział rezerwacji biletów: tel. 22 628 89 98, e-mail: rezerwacja@teatroma.pl; na minimum 1 dzień przed wizytą tel. 600 050 064.

Teatr Narodowy

pl. Teatralny 3, tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64, www.narodowy.pl

Kasa przy pl. Teatralnym 3 czynna wtorek-sobota w godz. 11.00-14.30 i 15.00-19.00, niedziela od 16.00 lub na dwie godziny przed spektaklem, tel. 22 692 06 10. Kasa przy ul. Wierzbowej 3 czynna na godzinę przed przedstawieniem, tel. 22 692 08 07. Rezerwacja biletów: tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-19.00, w soboty 11.00-19.00, w niedziele 16.00-19.00. Wejściówki sprzedawane są 30 minut przed rozpoczęciem spektaklu.

W ramach projektu Dni Seniora Teatr Narodowy oferuje seniorom bilety w promocyjnych cenach na wybrane przedstawienia, których lista publikowana jest na stronie internetowej Teatru www.narodowy.pl. Aby skorzystać z promocji wystarczy podczas rezerwacji biletu lub zakupu w kasie podać hasło Dni Seniora, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową, na którą przysługują 2 bilety w cenie promocyjnej.

Teatr Polonia

ul. Marszałkowska 56, tel. 22 622 21 32, www.teatrpolsnia.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00-19.00, niedziela 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu.

Och-Teatr

ul. Grójecka 65, tel. 22 589 52 00, www.ochteatr.com.pl

Kasa czynna codziennie 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu z przerwą od 15.00 do 15.30. Bilety oraz wejściówki na wszystkie spektakle Teatru Polonia i Och-Teatru są dostępne w kasach obu teatrów. Wejściówki kosztują 50 zł, 30 zł lub 25 zł, w zależności od spektaklu i sprzedawane są na 15 minut przed rozpoczęciem spektaklu (jedna osoba może kupić maksymalnie 2 wejściówki).

Raz w miesiącu na stronie internetowej teatrów w zakładce Bilety można znaleźć tytuły spektakli, na które seniorzy mają specjalną zniżkę. Można kupić dowolną liczbę biletów, a rezerwacji można dokonać w kasie teatru, drogą mailową na adres bilety@teatrpolsnia.pl i bilety@ochteatr.com.pl lub telefonicznie, tel. 22 622 21 32 (Teatr Polonia) i 22 589 52 00 (Och-Teatr).

Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana

ul. K. Karasia 2, tel. 22 826 92 71 (centrala), www.teatrpolski.waw.pl

Główna kasa biletowa: ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 22 826 92 76, czynna poniedziałek-piątek 10.00-19.00, sobota-niedziela 12.00-19.00. Kasa Dużej Sceny, ul. K. Karasia 2 oraz Kasa Sceny Kameralnej, ul. Sewerynowów czynne na godzinę przed spektaklem. W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca widzowie 50+ mogą zakupić bilety w specjalnej cenie 25 zł za okazaniem legitymacji emeryta lub rencisty. Liczba biletów limitowana. Bezpośrednia rezerwacja i sprzedaż – kasa główna. Kontakt telefoniczny: 22 826 92 76, 22 826 49 18 oraz drogą mailową na adres bilety@teatrpolski.waw.pl.

Teatr Sabat

ul. Foksal 16, 22 826 23 55, 22 826 84 21, www.teatr-sabat.pl

Kasa czynna: poniedziałek-środa 10.00-18.00, czwartek-piątek 10.00-20.00, sobota 12.00-20.00, niedziela 12.00-17.00 (w niedzielę czynna tylko w dni wystawianych spektakli). Rezerwacje biletów: rezerwacje@teatr-sabat.pl, tel. 22 826 23 55, 606 127 372.

Teatr Rampa na Targówku

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, www.teatr-rampa.pl

Kasa czynna: wtorek-piątek 9.30-11.30 oraz 17.00-19.30. W sobotę i niedzielę 14.00-19.00 (w dzień spektaklu). W poniedziałki kasa nieczynna.

Teatr Soho

ul. Mińska 25, tel. 535 395 513, www.teatrsoho.pl

Spektakle odbywają się przy ulicy Mińskiej 25. Kasa Teatru czynna codziennie (oprócz środy) w godz. 10.00-16.00 w Teatrze Ochoły przy ul. Reja 9. W środy kasa nieczynna. Telefoniczna rezerwacja biletów: tel. 535 395 513, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-16.00.

Teatr Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 41, www.teatrstudio.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 12.00-19.00 (przerwa 15.00-15.30) lub do rozpoczęcia spektaklu; niedziela 12.00-16.00.

Na 60 dni przed spektaklem udostępniona zostaje pula biletów w cenie 35 zł w ramach promocji „Wcześniej – taniej”. Inne promocje na stronie internetowej Teatru w zakładce Promocje.

Teatr Syrena

ul. Litewska 3, tel. 22 101 16 16, www.teatrsyrena.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota-niedziela 12.00-18.00 (przerwa 14.30-15.00) oraz na godzinę przed spektaklem.

Teatr Współczesny

ul. Mokotowska 13, tel. 22 825 59 79, www.wspolczesny.pl

Kasa czynna: wtorek-sobota od 11.00 do rozpoczęcia spektaklu, poniedziałki oraz dni bez spektakli 11.00-17.00; niedziela i święta od 13.00 do rozpoczęcia spektaklu. Wejściówki na miejsca stojące i wolne miejsca siedzące w cenie od 12 zł do 20 zł. Bilety ulgowe po okazaniu legitymacji emeryta lub rencisty. Liczba biletów ograniczona

Teatr Żydowski im. Estery Rachel i Idy Kamińskich. Centrum Kultury Jidysz

pl. Grzybowski 12/16, tel. 22 850 56 56, www.teatr-zydowski.art.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 11.00-14.00 oraz 15.00-18.00; sobota 12.30-19.00; niedziela 14.30-18.00. Wejściówki na spektakle w cenie od 20 zł do 30 zł. Sprzedaż wejściówek rozpoczyna się 30 min przed rozpoczęciem spektaklu.

Teatr 6. piętro

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 72 22, www.teatr6pietro.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.30, sobota 12.00-19.30, niedziela i święta 12.00-18.30 oraz w dniu spektaklu do godziny jego rozpoczęcia. Sprzedaż wejściówek rozpoczyna się godzinę przed spektaklem. Płatność tylko gotówką. Widzowie z wejściówkami wchodzi na widownię nie wcześniej niż 15 min przed rozpoczęciem spektaklu.

TR Warszawa (d. Teatr Rozmaitości)

ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, www.trwarszawa.pl

Kasa czynna: poniedziałek 11.00-16.00, wtorek-sobota 11.00-14.30 oraz 15.00-19.00 (lub do rozpoczęcia spektaklu), niedziela 13.00-19.00 (lub do rozpoczęcia spektaklu). „TR Bez Barrier” – to oferta skierowana dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną. Widzom czytana jest na żywo audiodeskrypcja, czyli opis tego, co dzieje się na scenie; wyświetlane są również napisy. Dzięki temu, widzowie niewidomi i niedowidzący oraz niesłyszący mogą bez przeszkód uczestniczyć w spektaklu. Kontakt mailowy w sprawie udziału w spektaklach „TR Bez Barrier” edukacja@trwarszawa.pl, tel. 518 012 431.

Muzyka**Filharmonia Narodowa**

ul. Jasna 5, tel. 22 551 71 02 (03), www.filharmonia.pl

Kasy biletowe od ul. Sienkiewicza (Sala Koncertowa) czynne: poniedziałek-sobota 10.00-14.00 i 15.00-19.00; niedziela (przed koncertami wieczornymi): od 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 30 (31).

Kasy biletowe od ul. Moniuszki (Sala Kameralna) czynne: w dniu koncertu od 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 32.

Do Filharmonii można wybrać się na pojedynczy koncert lub wykupić abonament na kilka koncertów. Aktualny program dostępny jest na stronie internetowej Filharmonii.

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna

ul. Białostocka 48 m 54, tel. 22 402 02 07, www.fnok.pl

Rezerwacja oraz wszelkie informacje na temat terminów koncertów: tel. 604 826 990 lub na stronie www.fnok.pl.

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna promuje muzykę klasyczną orkiestrową i kameralną oraz operę i teatr muzyczny. Organizuje koncerty orkiestry Warsaw Camerata (dawna Nowa Orkiestra Kameralna). Kalendarz koncertów dostępny jest na stronie www.warsawcamerata.pl.

Drugi zespół Fundacji – Chór Warszawski, wykonuje utwory a'capella i z towarzyszeniem orkiestry. Na repertuar składają się zarówno duże formy muzyczne, jak i małe utwory o charakterze okolicznościowym, np. kolędy różnych narodów, madrygały i angielskie pieśni religijne. Repertuar oraz terminy koncertów dostępne są na stronie www.chorwarszawski.pl.

Koncerty na Zamku Królewskim

Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Na Zamku Królewskim regularnie odbywają się cykliczne koncerty muzyki poważnej. Piąta Stacja – cykl koncertów w Arkadach Kubickiego prezentujący różnorodne gatunki muzyczne. Imprezą stałą są autorskie cykle koncertowe. W ramach Festiwalu Mozartowskiego w czerwcu i lipcu odbywają się w Zamku koncerty Warszawskiej Opery Kameralnej. W grudniu możemy wysłuchać kolęd.

Koncerty na Uniwersytecie Muzycznym im. Fryderyka Chopina

Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina

ul. Okólnik 2, tel. 22 827 72 41, fax 22 827 83 05, www.chopin.edu.pl

W każdym sezonie Uniwersytet Muzyczny daje możliwość wysłuchania koncertów orkiestry symfonicznej, kameralnej, dętej, big bandu. Repertuar obejmuje wszelkie formy solowe, kameralne, wokalne, wokально-instrumentalne i baletowe. Koncerty: „Środa na Okólniku” godz. 19.00 (bilety w cenie 15 zł), „Koncerty poniedziałkowe” godz. 19.00 i „Koncerty niedzielne” godz. 17.00 (bezpłatne karty wstępu). Dystrybucja kart wstępu odbywa się w holu głównym uczelni od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-19.00 oraz w niedzielę w godz. 16.00-17.00. „Festiwal Letnie Wieczory Muzyczne – Dziekanka” – koncerty odbywają się w każdą środę o godz. 18.00 w lipcu i w sierpniu na dziedzińcu Domu Studenckiego „Dziekanka” przy ul. Krakowskie Przedmieście 56/60 lub w Sali Koncertowej przy ul. Okólnik 2 (o godz. 18.30). Informacja o miejscu koncertu dostępna jest w dniu koncertu na stronie www.chopin.edu.pl oraz pod numerami telefonów: tel. 22 827 72 41, 22 827 72 49, 22 846 49 19. Na wszystkie koncerty festiwalowe wstęp wolny.

Koncerty w Łazienkach Królewskich, www.lazienki-krolewskie.pl

„Salony Muzyczne” w Pałacu na Wyspie to cykliczne zimowe koncerty, które zadowolą miłośników muzyki poważnej. Utalentowani młodzi pianiści prezentują wybitne dzieła muzyczne różnych epok. Koncerty odbywają się od stycznia do maja, a następnie od października do grudnia w każdą niedzielę o godz. 12.00. Wstęp 5 zł. „Koncerty Chopinowskie” są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych krajowych imprez kulturalnych. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora by posłuchać pianistów światowej sławy oraz laureatów międzynarodowych i krajowych konkursów pianistycznych. Latem koncerty odbywają się w każdą niedzielę o godz. 12.00 i 16.00 (www.estrada.com.pl).

Letnie Koncerty na Grochowskiej

Orkiestra Sinfonia Varsovia

ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, www.sinfoniavarsovia.org

Letnie koncerty muzyki klasycznej przeznaczone są zarówno dla melomanów, jak i osób dopiero oswajających się z tego rodzaju muzyką. Każdy występ poprzedzony jest komentarzem, a zaproszeni artyści to laureaci wielu konkursów (m.in. uczestni-

cy Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu) oraz stypendyści Fundacji Sinfonia Varsovia. Koncerty odbywają się od maja do sierpnia w każdą sobotę i niedzielę o godz. 16.00 na plenerowej scenie przy Grochowskiej oraz w zabytkowych przestrzeniach Orkiestry. Wstęp wolny.

Festiwale**Letni Festiwal Nowego Miasta**

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna

ul. Białostocka 48 m 54, tel. 22 402 02 07, www.lfnm.pl, www.fnok.pl

Jest to wydarzenie poświęcone muzyce polskiej, podczas których usłyszeć można arcydzieła muzyki klasycznej. Festiwal obejmuje imprezy o zróżnicowanym charakterze: edukacyjne koncerty plenerowe i spacer po Nowym Mieście z przewodnikiem, koncerty z komentarzem historycznym. Koncerty odbywają się w wakacyjne weekendowe popołudnia na Rynku Nowego Miasta oraz w okolicznych kościołach. Natomiast koncerty plenerowe odbywają się w ogrodzie Fundacji Sto Pociąg, ul. Freta 20/24a. Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny.

Międzynarodowy Dzień Teatru

Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego

ul. Jazdów 1, tel. 22 745 10 32, www.instytut-teatralny.pl

Z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Teatru w Warszawie (odbywają się co roku 27 marca w rocznicę otwarcia Teatru Narodów w Paryżu) pod hasłem „Dotknij Teatru” organizowane są dla widzów dni otwarte, wystawy, specjalne spotkania i przedstawienia, otwarte próby, koncerty, happeningi, warsztaty, odczyty, konferencje. Ich zadaniem jest promocja i popularyzowanie teatru. Na część spektakli wstęp jest wolny, na pozostałe można wejść z dużą zniżką. Warto śledzić informacje o wydarzeniach na stronach: www.instytut-teatralny.pl oraz www.dotknij-teatru.pl.

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny „Chopin i jego Europa”

www.chopin.nific.pl

Festiwal prezentuje twórczość Chopina w szerokim kontekście kulturowym poprzez dzieła europejskie od XVIII w. do współczesności. Kilkanaście dni festiwalowych sierpnia to recitale, koncerty kameralne, symfoniczne, jazzowe, opera, muzyka klasyczna, wielcy wykonawcy i debiuty. Koncerty odbywają się w Filharmonii Narodowej, Studio Koncertowym Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego, na Zamku Królewskim, w Bazylice św. Krzyża. Zakup biletów na stronie www.bilety.nific.pl oraz w kasach Muzeum Fryderyka Chopina przy ul. Okólnik 1, od wtorku do niedzieli w godz. 11.00-19.00.

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Sakralnej

Bazylika Archikatedry św. Jana Chrzciciela, ul. Świętojańska 8, www.kapitula.org

Prezentacja twórczości muzycznej związanej z chrześcijaństwem oraz innymi religiami. Koncerty odbywają się przełomie maja i czerwca w Bazylice Archikatedralnej oraz w innych kościołach starej Warszawy. Wstęp wolny.

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej „Organy Archikatedry Warszawskiej”

Koncerty muzyki organowej odbywają się w Bazylice Archikatedralnej w kolejne niedziele od lipca do września. Początek koncertów o godz. 16.00. Wstęp 10 zł (zakup cegiełki na konserwację organów).

„Wielkie Organy w Archikatedrze”

Półgodzinne koncerty na żywo w wykonaniu wybitnych polskich organistów to okazja do wysłuchania najśłynniejszych utworów organowych wybitnych kompozytorów. Wirtuozowie występują w strojach z epoki romantycznej. Koncerty na żywo odbywają się w dni powszednie od maja do września, o godz. 14.00. Wstęp 10 zł.

Festiwal „Barokowe Organy” w kościele św. Anny

Koncerty organowe w przepięknych barokowych wnętrzach kościoła św. Anny w wykonaniu wybitnych polskich organistów i ich gości. Podczas półgodzinnych koncertów usłyszymy najwspanialsze arcydzieła muzyki baroku. Koncerty na żywo odbywają się w dni powszednie od maja do października, o godz. 12.00. Wstęp 10 zł.

Warszawski Festiwal Organowy „Organy Śródmieścia”

Cykl jesiennych recitali organowych w wykonaniu organistów-wirtuozów w różnych kościołach starej Warszawy. Koncerty odbywają się we wrześniu i październiku. Wstęp wolny.

Międzynarodowy Festiwal Sztuka Ulicy, www.sztukaulicy.pl

To wydarzenie artystyczne o międzynarodowym zasięgu co roku gromadzi setki artystów z Polski i ze świata oraz dziesiątki tysięcy widzów. Prezentacje z dziedziny sztuk teatralnych, tańca i cyrku odbywają się na otwartej scenie ulic, placów, skwerów i parków stolicy. Przez dwa kolejne weekendy (czerwiec, lipiec) na Rynku Nowego Miasta, na pl. Zamkowym i w Parku Agrykola, można oglądać przedstawienia znanych polskich i zagranicznych teatrów. Wstęp wolny.

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal „Jazz na Starówce”

Fundacja Jazz Art
tel. 501 140 523, 695 936 477, 22 769 77 59, www.jazznastarowce.pl

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie i jeden z najpopularniejszych i największych festiwali jazzowych w kraju. Od lat jest wizytówką artystyczną i turystyczną stolicy i zawsze cieszy się ogromnym zainteresowaniem melomanów – i nie tylko. Międzynarodowe gwiazdy jazzu, premiery i jazzowe odkrycia to od kilku lat jego znaki rozpoznawcze. Koncerty odbywają się na Rynku Starego Miasta w każdą sobotę lipca i sierpnia o godz. 19.00. Wstęp wolny.

„Szalone Dni Muzyki” Teatr Wielki Opera Narodowa pl. Teatralny 1, tel. 22 826 50 19, www.teatr Wielki.pl

„Szalone Dni Muzyki” to polska edycja La Folle Journée, największego na świecie festiwalu popularyzującego muzykę klasyczną na najwyższym poziomie.

Festiwal stwarza możliwość do udziału w koncertach szerokiej publiczności. W ciągu trzech festiwalowych dni września odbywa się kilkadziesiąt godzinnych koncertów. Od rana do wieczora muzyka rozbrzmiewa w salach Teatru Wielkiego Opery Narodowej. Bilet wstępu od 8 do 15 zł. Na koncerty w namiocie ustawionym na Placu Teatralnym wstęp wolny.

Biblioteki

Biblioteki nie ograniczają się tylko do gromadzenia i udostępniania materiałów bibliotecznych, ale prowadzą też szeroką działalność kulturalną i edukacyjną. Wiele z nich organizuje spotkania z ciekawą książką, z autorami, wykłady na temat literatury, historii. Wypożyczać tu można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Biblioteki dysponują komputerami z dostępem do internetu.

BIBLIOTEKI, WYPOŻYCZALNIE I CZYTELNIĘ*

*W czasie wakacji podane godziny pracy mogą ulec zmianie.

Biblioteka Główna Województwa Mazowieckiego, www.koszykowa.pl

ul. Koszykowa 26/28, tel. 22 537 41 18

Wypożyczalnia czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 9.00-15.00

Biblioteka Narodowa, www.bn.org.pl

al. Niepodległości 213, tel. 22 608 23 30

Czynna: poniedziałek-sobota 8.30-20.30

www.polona.pl – Cyfrowa Biblioteka Narodowa Polona udostępnia w postaci cyfrowej najważniejsze wydania tekstów literackich i naukowych, dokumentów historycznych, czasopisma, grafikę, fotografię, nuty oraz mapy.

BEMOWO

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

www.bemowo.e-bp.pl

Czytelnia Naukowa nr VIII

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 94

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00, sobota 10.00-15.00

Czytelnia nr XVII

ul. Powstańców Śląskich 17, tel. 22 666 17 69

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 38

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 92

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 113

ul. Powstańców Śląskich 108

tel. 22 405 39 51

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 114

ul. Powstańców Śląskich 10, tel. 22 664 80 98

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dzieci, Dorosłych i Młodzieży nr 119

ul. gen. T. Pełczyńskiego 28c

tel. 22 304 82 80

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

BIAŁOLEKA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
www.bialoleka.e-bp.pl

Czytelnia Naukowa nr XX

ul. V. van Gogha 1, tel. 22 614 64 35
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 9.00-14.00

Multicentrum

ul. Porajów 14
tel. 22 614 60 70
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00
sobota 10.00-15.00
www.multicentrum.warszawa.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 42

ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 71
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 46

ul. A. Kowalczyka 3, tel. 22 811 46 38
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 58

ul. ul. Wafuszevska 24, tel. 22 614 23 07
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 69

ul. Raciborska 20, tel. 22 676 59 00
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.45, wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 88

pl. Światowida 3, tel. 22 889 17 60
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 13.00-19.00, środa, piątek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci nr 124 Zielona

ul. L. Berensona 38, tel. 22 675 05 12
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

BIELANY

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy
www.bibliotekabelany.waw.pl

Mediateka START-META

ul. Szegedyńska 13 a, tel. 22 291 44 68
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 12

al. Zjednoczenia 19, tel. 22 834 01 81
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 15

ul. W. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 21

ul. Wrzeciono 48, tel. 22 835 48 39
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 22

ul. Rudzka 12/14, tel. 833 40 09
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 65

ul. S. Petofiego 3, tel. 22 835 69 44
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 96

ul. W. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 103

al. W. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 120

Wypożyczalnia Kompletów Książek
ul. T. Duracza 19
tel. 22 639 80 48
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

MOKOTÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
www.bpmok.waw.pl

Dzielnicowa Czytelnia Naukowa nr IV

ul. Wiktorska 10, tel. 22 845 00 88
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek-piątek 9.00-20.00, sobota 9.00-14.00

Dzielnicowa Czytelnia Naukowa nr XXI

ul. Bukietowa 4a
tel. 22 898 30 33, 22 898 30 34
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek-piątek 9.00-20.00, sobota 9.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 1

ul. Puławska 43, tel. 22 849 25 28
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-6.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 8

al. Niepodległości 19, tel. 22 848 95 87
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 20

ul. W. Żuławskiego 4/6
tel. 22 627 42 22
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 27

ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 842 04 81
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 35

ul. L. Narbutta 47, tel. 22 849 63 56
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 39

ul. Górska 7, tel. 22 841 26 95
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 63

ul. J. Bytnara „Rudego” 27
22 844 86 81
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 68

al. Niepodległości 82, tel. 22 844 70 59
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 84

ul. Z. Modzelewskiego 71
tel. 22 844 62 71
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 95

ul. P. Gruszczyńskiego 12, tel. 22 843 98 31
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 104

ul. Ludowa 4, tel. 22 840 29 01
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00, wtorek, piątek 14.00-19.00, środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 107

ul. Wiktorska 27, tel. 22 273 63 26
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek, piątek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 108

ul. Puławska 119, tel. 22 843 16 85
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek, piątek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 122

ul. Iberyjska 5, tel. 22 842 79 02
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek, piątek 14.00-19.00, środa,
czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 125

ul. Czerniakowska 38a, tel. 22 841 33 58
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek, piątek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00

OCHOTA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy
www.bpochota.waw.pl

XI Czytelnia Naukowa

ul. Grójecka 77, tel. 22 822 44 17
Czynna: poniedziałek-środa, piątek
9.00-20.00 czwartek 14.00-20.00,
sobota 9.00-15.00

Biblioteka Przy Narutowicza Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 23

ul. Grójecka 35, tel. 22 668 94 37
Czynna: poniedziałek, wtorek: 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka Biało-brzeska Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 33

ul. Biało-brzeska 21, tel. 22 822 11 17
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka Baśniowa Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 48

ul. Grójecka 68, tel. 22 823 35 92
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka Pod Skrzydłami Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 75

ul. Grójecka 109, tel. 22 822 53 18
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka Przy Zawiszy Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 76

Al. Jerozolimskie 121/123, tel. 22 629 79 58
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 93

ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00, środa 14.00-19.00

Wypożyczalnia Książek Naukowych

ul. Częstochowska 26, tel. 22 822 44 06
Czynna: poniedziałek, wtorek 14.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

PRAGA POŁUDNIE

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy
www.bppragapd.pl

Czytelnia Naukowa nr V

ul. J. Meissnera 5
tel. 22 671 04 51 w. 111
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00,
sobota 9.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 3

ul. al. J. Waszyngtona 2b, tel. 22 617 52 44
Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 18

ul. Grochowska 118, tel. 22 610 52 58
Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 19

ul. Cz. Witoszyńskiego 2
tel. 22 671 88 48
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 24

ul. Grochowska 279
tel. 22 810 58 71
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 40

ul. L. M. Paca 46, tel. 22 810 02 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 44

ul. Grochowska 333a, tel. 22 810 33 84
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 62

ul. Egipska 7, tel. 22 672 06 92
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 66

ul. Angorska 14, tel. 22 617 56 25
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 78

ul. Majdańska 5, tel. 22 813 27 22
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 89

ul. Grochowska 202, tel. 22 610 73 09
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 90

ul. Rozłucka 11a, tel. 22 810 25 14
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 92

ul. Biskupia 50, tel. 22 610 17 55
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 94

ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 100

ul. Zwycięzców 46, tel. 22 617 06 38
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 110

ul. gen. R. Abrahama 10
tel. 22 672 47 01
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek
14.00-19.00, środa, piątek 9.00-14.00

Wypożyczalnia Książki Mówionej i Multimedialnej

ul. J. Meissnera 5
tel. 22 671 04 51 w. 110
Czynna: poniedziałek, środa 10.00-18.00,
wtorek, czwartek 10.00-15.00,
piątek 10.00-12.00

Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych

ul. J. Meissnera 5, tel. 22 613 62 73
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00,
sobota 9.00-15.00

PRAGA PÓŁNOC

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga Północ m.st. Warszawy
www.bppn.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr X

ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00,
sobota 9.00-15.00

Dzielnicowa Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 41

ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 818 09 00
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Dzielnicowa Wypożyczalnia Kompletów Książek

ul. J. Szanajcy 14, tel. 22 619 03 52
Czynna: poniedziałek 13.00-18.00,
wtorek, czwartek, piątek 9.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 4

ul. Radzymińska 50, tel. 22 818 75 65
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 6

ul. Strzelecka 21/25, tel. 22 619 15 26
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 56

ul. Inżynierska 10, tel. 22 619 47 85
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 101

ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 619 81 22
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 102

ul. Jagiellońska 47e, tel. 22 404 55 55
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 136

ul. J. Szanajcy, tel. 22 619 03 52
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

REMBERTÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
www.bprembertow.waw.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 55

ul. Gawędziarzy 8, tel. 22 255 39 99
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00,
sobota 9.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 57

ul. Chełmżyńska 27/35 lok. 31, tel. 22 612 05 90
Czynna: poniedziałek, wtorek 12.00-19.00,
środa 8.00-16.00, czwartek, piątek 8.00-19.00 oraz w wybrane soboty 9.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 61

ul. M. Niedziałkowskiego 25
tel. 22 611 91 36
Czynna: poniedziałek, wtorek 8.00-19.00,
środa, piątek 12.00-19.00,
czwartek 9.00-16.00 oraz w wybrane
soboty 9.00-15.00

ŚRÓDMIEŚCIE

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy
www.biblioteka.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr VII

ul. Świętojańska 5, tel. 22 827 56 73
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek-
sobota 9.00-19.45, środa 12.00-19.45

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 5

ul. Ludna 9, tel. 22 629 01 48
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa, czwartek, piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 7

ul. Mokotowska 26, tel. 22 629 83 29
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 9

ul. Nowosielecka 20, tel. 22 841 49 35
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 31

ul. Marszałkowska 83, tel. 22 629 05 34
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 36

ul. Nowy Świat 47a
tel. 22 827 42 48
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 43

ul. Świętojańska 5
tel. 22 826 19 03
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 50

Al. Jerozolimskie 42, tel. 22 827 83 37
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 53

ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 48 74
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 54

ul. Marszałkowska 9/15, tel. 22 825 77 49
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 67

ul. Browarna 4, tel. 22 468 11 65
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 70

Al. Ujazdowskie 37, tel. 22 629 48 01
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 74

ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 06 08
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 79

ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 81

ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 86

ul. Nowogrodzka 43, tel. 22 699 81 77
Czynna: poniedziałek 11.00-18.00,
wtorek-piątek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 97

ul. Czerniakowska 178a, tel. 22 629 60 95
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 105

ul. Dzika 4
tel. 22 831 29 80
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia Kompletów Książek

Al. Ujazdowskie 37
tel. 22 629 48 01
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00,
środa-piątek 14.00-19.00

Książka na Telefon

ul. Świętojańska 5
tel. 22 831 32 13, 504 530 281
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-13.00

TARGÓWEK

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
www.multibiblioteka.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr I

ul. św. Wincentego 85
tel. 22 674 66 01
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00,
sobota 9.00-15.00

Multimedialna Wypożyczalnia nr 123

ul. św. Wincentego 64
tel. 22 618 11 97
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 2

ul. Bazyliarska 6
tel. 22 814 07 83
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 29

ul. Rembielińska 6a, tel. 22 675 11 45
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 37

ul. P. Skargi 54, tel. 22 678 55 22
(nieczynna do odwołania z powodu
przeprowadzki do nowej
lokalizacji przy ul. Smoleńskiej 94)

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 49
ul. Mieszka I nr 7, tel. 22 678 73 79
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-17.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 60
ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 17 11
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 64
ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 70 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 72
ul. Suwalska 11, tel. 22 811 24 45
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 85
ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 428 23 24
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 98
ul. L. Kondratowicza 23, tel. 22 811 18 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

URSUS
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy
www.portal.bpursus.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr XIX
ul. Plotonu Torpedy 47, tel. 22 882 43 00
Czynna: poniedziałek-piątek 12.00-20.00

Biblioteka dla Dorosłych i Młodzieży nr 116
ul. Plotonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 10.00-15.00

Biblioteka Gołąbki
ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota 10.00-15.00

Biblioteka Niedźwiadek
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

Biblioteka Skorosze
ul. Dzieci Warszawy 27a, tel. 22 823 46 00
Czynna: poniedziałek-piątek 14.00-20.00, sobota 10.00-15.00

URSYNÓW
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy
www.ursynoteka.pl

Czytelnia Naukowa nr XIV
ul. W. Lachmana 5, tel. 22 855 52 20
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 10.00-15.00, sobota 9.00-13.00

Wypożyczalnia nr 34
ul. 6 Sierpnia 23, tel. 22 899 18 83
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 11.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 45
ul. ZWM 5, tel. 22 403 87 33
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 11.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 109
ul. Koński Jar 10, tel. 22 643 77 59
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 112
ul. Nugat 4, tel. 22 643 36 62
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 127
ul. Braci Wagów 1, tel. 22 258 37 46
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 135
ul. Kłobucka 14, tel. 22 460 06 04
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, 11.00-19.00, środa 11.00-15.00, piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia nr 139
al. KEN 21, tel. 22 44 621 65
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia Książki Mówionej nr 134
ul. Herbsta 4 (metro Stokłosy)
tel. 22 644 30 25
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, 14.00-19.00, środa 11.00-15.00, piątek 10.00-16.00

Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych nr 131
ul. E. Dembowskiego 12, tel. 22 899 18 87
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 14.00-19.00, środa 11.00-15.00

Mediateka
ul. J. Cybisa 6, tel. 22 414 25 55
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

WAWER
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
www.bibliotekawawer.pl

Czytelnia Naukowa nr XIII
ul. Trawiasta 10, 22 815 33 21
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 11.00-19.00, środa 11.00-16.00, sobota 10.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 25 w Falenicy
ul. Walcownicza 14, tel. 22 872 95 68
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 26 w Wawrze
ul. Błękitna 32, tel. 22 815 20 81
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 w Radości
ul. Izbička 7, tel. 22 615 60 85
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 59 w Marysinie Wawerskim
ul. Króla Macjusia 10, tel. 22 815 40 02
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 12.00-18.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 w Miedzeszynie
ul. Agrestowa 1, tel. 22 872 43 78
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych nr 87 w Aninie
ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00, sobota 10.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 121 w Międzyzlesiu
ul. Żegańska 1, tel. 22 615 73 80
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

WESOŁA
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
www.wesola.e-bp.pl

Biblioteka Główna
ul. 1. Praskiego Pułku 31, tel. 22 773 40 08
Czynna: poniedziałek 12.00-20.00, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 10.00-15.00

- **Filia nr 1 Stara Miłosna**
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 66
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, środa 12.00-18.00, czwartek 10.00-15.00, piątek 12.00-18.00
- **Filia nr 2 Zielona**
ul. Warszawska 55 lok. 207, tel. 22 489 72 89
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, czwartek 12.00-18.00, piątek 10.00-15.00
- **Filia nr 3 Wola Grzybowska**
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, wtorek 10.00-15.00, środa, czwartek, piątek 13.00-18.00

WILANÓW
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy
www.bibliotekawilanowska.pl

Biblioteka Główna
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 423 57 55
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 12.00-20.00, środa, piątek, sobota 9.00-16.00

• **Filia Radosna**
ul. Lentza 3, tel. 22 374 95 84
Czynna: poniedziałek, środa,
piątek 15.00-19.00,
wtorek, czwartek 9.00-13.00

• **Filia w Powsinie**
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 25 03
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek
12.00-19.00,
środa, piątek 12.00-16.00

WŁOCHY

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy
m.st. Warszawy**
www.bpwlochy.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr VI
ul. ks. J. Chrościckiego 2
tel. 22 863 89 61 w. 101
Czynna: poniedziałek, środa,
piątek 13.00-20.00,
wtorek, czwartek, sobota 9.00-16.00

Wypożyczalnia nr 28
ul. 1. Sierpnia 36a, tel. 22 846 17 16
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

Wypożyczalnia nr 30
ul. ks. J. Chrościckiego 2
tel. 22 863 89 61 (62) w. 103
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

Wypożyczalnia nr 71
ul. Zwirki i Wigury 1, tel. 22 846 03 51
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

WOLA
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy**
www.bpwola.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr III
al. Solidarności 90, tel. 22 838 39 72
Czynna: poniedziałek-piątek
8.00-20.00, sobota 9.00-14.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 10**
ul. Wolska 75, tel. 22 632 03 02
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 12.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 11**
ul. E. Ciołka 20, tel. 22 836 06 83
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 12.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 14**
ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 09 86
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 32**
al. Solidarności 90, tel. 22 838 39 91
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00,
sobota 9.00-14.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 51**
ul. M. Bielskiego 3, tel. 22 837 04 92
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 73**
ul. Żytnia 64, tel. 22 632 62 87
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 80**
ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 12.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 91**
ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 12.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 106**
ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 12.00-19.00

**Wypożyczalnia Zbiorów
Obcojęzycznych nr 115 Poliglotka**
ul. Nowolipie 20
tel. 22 838 00 52
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30,
środa-piątek 12.00-19.00

ŻOLIBORZ
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz
m.st. Warszawy**
www.bpzoliborz.pl

Czytelnia Naukowa nr XVI
pl. Inwalidów 3, tel. 22 832 23 68
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 9.00-19.00, środa 12.00-20.00,
sobota 10.00-16.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 16**
ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 21 83
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży
i Dzieci nr 111**
ul. A. Mickiewicza 65
tel. 22 400 94 24
Czynna: poniedziałek, środa-piątek
11.00-19.00, wtorek 8.00-16.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 138**
ul. W. Broniewskiego 9a
tel. 22 633 90 80
Czynna: poniedziałek, środa-piątek
11.00-19.00, wtorek 8.00-16.00

Domy kultury

Chcesz potańczyć, pograć w szachy, śpiewać w chórze, a może nauczyć się fotografii cyfrowej albo malowania akwarelą? Domy kultury oferują ogromny wybór zajęć. Sprawdź, jaką ofertę ma najbliższa placówka lub poszukaj wybranych zajęć w innych dzielnicach, ponieważ możesz korzystać z oferty domów kultury niezależnie od miejsca zamieszkania.

DOMY KULTURY

BEMOWO

Bemowskie Centrum Kultury
• ul. Górczewska 201, tel. 798 992 039
• ul. gen. W. Czumy 8, tel. 506 878 882
www.bemowskie.pl

Ośrodek Kultury i Edukacji SM Wola
ul. Powstańców Śląskich 108a lok. 22
tel. 22 638 51 40
• **Filia Ośrodka Kultury i Edukacji Górcze
SM Wola**
ul. Bolkowska 2c, tel. 22 436 34 20
www.smwola.com.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Kultury
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 614 66 56
www.bok.waw.pl

BIELANY

Bieleński Ośrodek Kultury
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu
• **Filia Przy Estrady 112**
ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44
www.bok-filia.eu

Bieleńskie Centrum Edukacji Kulturalnej
ul. Szegedyńska 9a, tel. 22 834 52 59
www.centrumszegedynska9a.pl

**Centrum Kultury Dobre Miejsce
Dom Rekolekcyjno-Informacyjny**
ul. Dewajtis 3, tel. 22 561 01 23
www.dobremiejsce.org

MOKOTÓW

Centrum Łowicka
ul. Łowicka 21, tel. 22 845 50 62
www.lowicka.pl

Dom Kultury Dorozkarnia
ul. Siekierkowska 28, tel. 22 841 91 22
www.dorozkarnia.pl

Dom Kultury Kadr
ul. Gotarda 16, tel. 22 843 88 81
www.dkkadr.waw.pl

Klub Osiedlowy Arbusowa
ul. Arbusowa 16, tel. 22 651 93 07
www.smarbusowa.pl

Ośrodek Edukacji Kulturalnej Sadyba MSM Energetyka
ul. Korczyńska 6, tel. 22 642 59 08
www.oeksadyba.msmenergetyka.pl

Ośrodek Kultury Forma
ul. W. Żuławskiego 4/6, tel. 22 848 00 02

Służewski Dom Kultury
ul. J. S. Bacha 15, tel. 22 843 91 01
www.sdk.waw.pl

Świetlica Nowy Teatr
ul. A. J. Madalińskiego 10/16, tel. 22 379 33 00
www.nowyteatr.org/pl

OCHOTA
Dom Kultury Rakowiec
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 97
www.rakowiec.art.pl

Ośrodek Kultury Ochoty
ul. Grójecka 75
tel. 22 822 48 70, 22 822 74 36
www.oko.com.pl

PRAGA POŁUDNIE
Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277 09 02
www.cpk.art.pl

- **Doświadczalna Pracownia Litografii im. Pabla Picassa**
ul. Obrońców 28/30, tel. 22 616 12 84
www.cpk.art.pl
- **Klub Kultury Goćław**
ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 671 94 79
www.klubgoclaw.pl

Dom Kultury Orion
ul. Egipska 7, tel. 22 672 02 30
www.sbm-atenska.pl

Prom Kultury Saska Kępa
ul. Brukselska 23, tel. 22 277 08 03
www.promkultury.pl

PRAGA PÓŁNOC
Dom Kultury Praga
ul. Dąbrowszczaków 2, tel. 22 618 41 51
www.dkpraga.pl

REMBERTÓW
Dom Kultury Rembertów
ul. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87
www.dkrembertow.waw.pl

Dom Kultury Wygoda
ul. Koniecpolska 14, tel. 22 812 06 33
www.dkwygoda.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE
Centrum Kultury i Edukacji na Piękną
ul. Piękną 24/26
kontakt: w.bedynski@cpz.edu.pl
www.centrumnapieknej.pl

Dom Kultury Śródmieście
ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 86
www.dks.art.pl

Dom Spotkań z Historią
ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00
www.dsh.waw.pl

Dom Towarowy Braci Jabłkowskich
ul. Chmielna 21 lok. 22b
tel. 22 826 36 44
www.dtbj.pl

Mazowiecki Instytut Kultury
ul. Elektoralna 12, tel. 22 586 42 00
www.mik.waw.pl

Staromiejski Dom Kultury
ul. Rynek Starego Miasta 2
tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15
www.sdk.pl

TARGÓWEK
Dom Kultury Świt
ul. P. Wysockiego 11
tel. 22 811 01 05
www.dkswit.com.pl

Dom Kultury Zacisze
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69
www.zacisze.waw.pl

Spółdzielczy Dom Kultury Jowisz
ul. Chodecka 4, tel. 22 674 60 62
www.sdkjowisz.waw.pl

Spółdzielczy Dom Kultury Lira SM Bródno
ul. Łojewska 3, tel. 22 675 15 55
www.smbrodno.pl

URSUS
Ośrodek Kultury Arsus
ul. Traktorzystów 14, tel. 22 478 34 54
www.arsus.pl

- **Dom Kultury Kolorowa**
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 867 63 95
www.kolorowa.arsus.pl
- **Dom Kultury Miś**
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18
www.mis.arsus.pl

URSYNÓW
Dom Kultury SMB Imielin
ul. Dereniowa 5, tel. 22 641 19 15
www.dkimielin.pl

Dom Kultury Stokłosy SBM Stokłosy
ul. W. Lachmana 5, tel. 22 855 35 17
www.stoklosy.art.pl

Dom Sztuki SBM Jary
ul. Wiolinowa 14, tel. 22 643 79 35
www.domsztuki.art.pl

Natoliński Ośrodek Kultury SM Wyżyny
ul. Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81
www.nok.art.pl

WAWER
Wawerskie Centrum Kultury
ul. Żegańska 1a, tel. 22 443 70 75
www.wck-wawer.pl

- Filie:**
- Aleksandrów
ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85
 - Anin
ul. V Poprzeczna 13, tel. 22 815 41 40
 - Falenica
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
 - Marysin
ul. Korkowa 96, tel. 22 812 01 37

- Radość
ul. Planetowa 36, tel. 22 615 73 28
- Zastów
ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

WESOŁA
Ośrodek Kultury
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88
www.domkulturywesola.net

- **Ośrodek Działań Twórczych Pogodna**
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 427 37 74
www.domkulturywesola.net

WILANÓW
Centrum Kultury Wilanów
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl

- **Dom Pracy Twórczej**
ul. Pysiowa 3, tel. 22 894 43 69
www.kulturawilanow.pl
- **Filia w Powsinie**
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 24
www.kulturawilanow.pl

WŁOCHY
Dom Kultury Włochy
ul. Bolesława Chrobrego 27, tel. 22 863 73 23
www.dkwlochy.pl

WOLA
Wolskie Centrum Kultury (WCK)
(d. Dom Kultury Działdowska)
ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 91
www.dzialdowska.pl

WCK Ośrodek Kultury im. Stefana Żeromskiego
ul. Obozowa 85
tel. 22 836 44 72, 22 836 22 15
www.okwola.pl

Źródło: Domy i Kluby Kultury Warszawy, www.domykultury.waw.pl.

Kluby seniora

Ciekawe propozycje spędzania wolnego czasu mają kluby seniora. Spotkania klubowe organizowane są w domach kultury, klubach osiedlowych, bibliotekach lub domach parafialnych. Kluby seniora umożliwiają nawiązanie nowych znajomości, wymianę myśli i poglądów, a także wspólną zabawę, przyjemne spędzenie czasu w gronie rówieśników. Podczas spotkań seniorów (odbywają się przeważnie raz w tygodniu) organizowane są zabawy taneczne, zajęcia gimnastyczne, można pograć w brydża, szachy, razem wybrać się na zwiedzanie miasta, wyjechać na wycieczkę lub na grzyby. Za udział w tych wydarzeniach zazwyczaj członkowie klubu płacą jedynie symboliczną składkę.

KLUBY SENIORA

BEMOWO

Klub Seniora Klubu Górcze SM Wola
ul. Kazubów 8, tel. 22 665 64 37

Klub Seniora SM Górczewska
ul. Karabeli 1, tel. 22 665 21 54

Klub Seniora Uśmiech
ul. ppłk. W. Szadkowskiego 3
tel. 22 638 29 48

Klub Złotego Wieku SM Jelonki
ul. mjr. H. Sucharskiego 3, tel. 22 665 87 66

Koło Seniora nr 2 PZERiI
ul. mjr. H. Sucharskiego 5, tel. 22 665 87 66

Koło Seniora nr 15 Związku Kombatanów RP i Byłych Więźniów Politycznych
ul. mjr. H. Sucharskiego 5, tel. 22 665 87 66

BIELANY

Klub Seniora Bielańskiego Ośrodka Kultury
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47

Klub Seniora DDPS
al. Zjednoczenia 13, tel. 22 864 27 55

Klub Seniora Klubu WSBM Chomiczówka
ul. P. Nerudy 1
tel. 22 834 76 98 (od godz. 14.00)

Klub Seniora
spotkania w Szkole Podstawowej nr 247
ul. Wrzeciono 9, tel. 22 834 12 49

MOKOTÓW

Klub Seniora Ośrodka Edukacji Kulturalnej Sadyba MSM Energetyka
ul. Korczyńska 6
tel. 22 842 27 93, 22 642 59 08

Klub Seniora PKPS
ul. Górska 12, tel. 22 841 11 49

Klub Seniora (filia Centrum Edukacyjno-Kulturalnego Łowicka)
ul. J. Dąbrowskiego 27 m. 1
tel. 22 845 49 97

Klub Złotego Wieku PCK
ul. Belgijska 5, tel. 22 845 08 18

Koło Seniora PKPS
ul. Barcelońska 1, tel. 22 842 82 07

Koło nr 7 PZERiI, ul. Czarnomorska 11
tel. domowy 22 642 02 36

Koło nr 15 PZERiI, ul. Puławska 140

Koło nr 17 i 29 PZERiI
ul. Skolimowska 4, tel. 22 849 06 62

OCHOTA

Dzielnicowy Klub Seniora Ochota
ul. Słupecka 4, tel. 22 822 29 31

Klub Emerytowanych Nauczycieli Klubu Nauczyciela
ul. Radomska 13/21, tel. 22 822 14 47

Klub Seniora Baśniowa
ul. Chotomowska 8, tel. 22 823 04 19

Klub Seniora Domu Kultury Rakowiec
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 72

Klub Seniora PKPS, ul. Raszyńska 32/44

Koło Seniora Klubu Osiedlowego Surma
ul. Białobrzaska 17, tel. 22 823 04 32

PRAGA POŁUDNIE

Klub Seniora PZERiI
ul. T. Sygietyńskiego 7

Klub Seniora DDPS
ul. Walecznych 59, tel. 22 617 74 88

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Relaks
ul. Witolińska 2a, tel. 22 879 98 43

Klub Seniora Klubu SBM Grenadierów Magia
ul. Fundamentowa 45/47
tel. 22 673 60 63

Koło PZERiI
ul. Witolińska 4

PRAGA PÓŁNOC

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Razem SM Praga
ul. Jagiellońska 62, tel. 22 619 78 52

Klub Złotego Wieku OPS
ul. Jagiellońska 56 lok. 1b
tel. 22 818 64 02

REMBERTÓW

Klub Seniora przy Domu Kultury Rembertów
al. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87

ŚRÓDMIEŚCIE

Mazowieckie Centrum Kultury i Sztuki
ul. Elekoralna 12, tel. 22 620 48 36

Klub Seniora Klubu Kultury Urzędu Dzielnicy Śródmieście
ul. gen. W. Andersa 35, tel. 22 831 43 56

Klub Seniora Klubu Panorama SBM Torwar
ul. Górnoląska 1, tel. 22 629 22 23

Klub Seniora "Wars i Sawa" Staromiejski Dom Kultury
Rynek Starego Miasta 2, tel. 22 831 23 75 w. 128

Spotkania seniorów w Klubie Kultury Na Hożej
ul. Hoża 41, tel. 22 621 95 32

TARGÓWEK

Klub Seniora Domu Kultury Zacisze
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Pinokio RSM Praga
ul. Gofawicka 1, tel. 22 679 78 72

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Podgórze
ul. Krasnobrodzka 10, tel. 22 675 03 59

Klub Seniora Relaks Klubu Osiedlowego Junona
ul. Toruńska 54, tel. 22 811 19 37

Koło Seniora nr 15 PZERiI spotkania w Klubie Osiedlowym Nasz Klub RSM Praga
ul. Zamiejska 1, tel. 22 679 58 52

URSUS

Klub Seniora Ośrodka Kultury Arsus
ul. B. Wapowskiego 4
tel. 22 667 34 54, 22 662 76 26

Koło Seniora Wesoła Chata Domu Kultury Miś
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18

Spółeczny Klub Seniora PZERiI Promyk
ul. W. Ślawka 2, tel. 22 662 92 69, 22 662 77 72 w. 173

URSYNÓW

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Przy Lasku SM Przy Metrze
ul. Lasek Brzozowy 2, tel. 22 648 70 31

Klub Seniora przy Domu Kultury Stokłosy
ul. W. Lachmana 5, tel. 22 643 43 35

Klub Seniora Wrzos Natolińskiego Ośrodka Kultury
ul. Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81

Koło nr 20 PZERiI
spotkania w Klubie Pięciolinia SMB Jary
ul. Pięciolinii 10, tel. 22 641 54 71

Koło nr 22 PZERiI
spotkania w Domu Kultury SMB Imielin
ul. Dereniowa 6, tel. 22 641 19 15

Koło nr 25 PZERiI
spotkania w Klubie SM Na skraju
ul. Nugat 4

WAWER

Klub Seniora Klubu Kultury Marysin
ul. Potockich 111, tel. 22 812 01 37

Klub Seniora Relaks Klubu Kultury Anin
ul. V Poprzeczna 33, tel. 22 815 41 40

Klub Seniora Złota Jesień Klubu Kultury Zastów
ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

WILANÓW

Koło nr 2 PZERiI
spotkania w Bibliotece Publicznej
ul. Kolegiacka 3

WŁOCHY

Klub Seniora Ikar Stowarzyszenia Samorządowego Okęcie
al. Krakowska 110/114, tel. 22 846 53 15

Klub Seniora Klubu Stokrotka WSM Osiedla Jadwisin
al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32

Klub Seniora Klubu Środowiskowego
ul. Techników 40
tel. 22 863 90 71 w. 210 lub 22 863 73 23

Klub Złotej Jesieni Domu Kultury Włochy
ul. Bolesława Chrobrego 27
tel. 22 863 73 23, 22 863 92 69

WOLA

Klub Dąb Fundacji Emeryt
ul. Ogrodowa 8, tel. 22 620 40 44

Klub Seniora Dzielnicy Osiedla Kultury Wola im. S. Żeromskiego
ul. Górczewska 5/7, tel. 22 632 50 22

Klub Seniora i Koło nr 8 PZERil
ul. Batalionu Parasol 3a, tel. 22 836 16 06

Klub Seniora Klubu Osiedlowego SM Mszczonowska
ul. Jana Olbrachta 36/42, tel. 22 836 34 77

Klub Złotego Wieku Dzielnicy Osiedla Kultury Wola im. S. Żeromskiego
• ul. Ogrodowa 8 (w lokalu Fundacji Emeryt)
tel. 22 620 40 44
• ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 49 43

Koło Seniora nr 4 PZERil
ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 49 43

Sekcja Emerytowanych Nauczycieli Dzielnicy Osiedla Kultury Nauczyciela
ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 96

ŻOLIBORZ

Kawiarenka informacyjna Kominek w DDPS
ul. J. Popiełuszki 16, lok. 3, tel. 22 832 45 56

Klub Seniora „Przy kominku” DDPS
ul. J. Popiełuszki 16, tel. 22 832 45 56

Koło nr 3 PTTK dla emerytów i rencistów
ul. J. Kasprzowicza 40, tel. 22 834 68 25

Źródło: www.pkps.org.pl

Sport i rekreacja

Warto poszukać ulubionego sposobu na odreagowanie codziennego stresu i nabranie energii. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę ze sportem, dobierz rodzaj i częstotliwość ćwiczeń do swojej obecnej formy i osobistych upodobań. Najważniejsze, by forma rekreacji, którą wybierzesz sprawiała ci przyjemność. Pamiętaj, że każdy, zwłaszcza regularny wysiłek fizyczny spowoduje, że twój organizm wytworzy endorfiny – hormony szczęścia, które wprowadzą cię w doskonały nastrój, poprawią samopoczucie, złagodzą stres. Warto zapisać się na zajęcia ruchowe w klubie seniora, w domu kultury czy w ośrodku sportowym. Być może w twojej dzielnicy działa fundacja lub stowarzyszenie organizujące tego typu zajęcia? Ćwiczenia w grupie są przyjemniejsze i łatwiej się do nich zmotywować. W licznych obiektach sportowych realizowany jest bezpłatny program „Senior – Starszy, Sprawniejszy” dla osób powyżej 50 r.ż. W ramach programu prowadzone są różne zajęcia sportowo-rekreacyjne po kierunkiem wykwalifikowanych instruktorów.

OŚRODKI SPORTU I REKREACJI

BEMOWO

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo
ul. Oławska 3a, tel. 22 861 56 90
www.bemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu
ul. Światowida 56, tel. 22 676 69 15
www.bos.waw.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany
ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80
www.crs-bielany.waw.pl

OCHOTA

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ochota
ul. Nowowiejska 37b
tel. 22 572 90 70
www.osir-ochota.home.pl

PRAGA POŁUDNIE

Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy
ul. gen. R. Abrahama 10
tel. 22 673 82 00
www.osir.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

Dzielnicy Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Północ m.st. Warszawy
ul. Kawęczyńska 44, tel. 22 511 20 00
www.dosir.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy
ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34
www.osir-polna.pl

Stożeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA

ul. Rozbrat 26, tel. 22 162 72 00
www.aktynawarszawa.waw.pl

TARGÓWEK

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Targówek
ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 85 00
www.osirtargowek.waw.pl

URSUS

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
ul. gen. K. Sosnkowskiego 3, tel. 22 250 19 01
www.osirusus.pl

URSYNÓW

Park Kultury w Powsinie
ul. Maślaków 1, tel. 22 648 48 11
www.parkpowsin.pl

Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji
ul. rtm. W. Piłckiego 122, tel. 22 334 62 12
www.ucsir.pl

WAWER

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer
ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 70 99
www.osir-wawer.warszawa.pl

WILANÓW

Centrum Sportu Wilanów m.st. Warszawy
ul. Wiertnicza 26a, tel. 22 651 52 22
www.centrumsportuwilanow.pl

WŁOCHY

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Włochy
ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40
www.osirwlochy.waw.pl

WOLA

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola
ul. Esperanto 5, tel. 22 636 70 45
www.osirwola.pl

ŻOLIBORZ

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl

Aquaparki i baseny

Pływanie jest jedną z najbardziej korzystnych form aktywności ruchowej, obejmującą wszystkie grupy mięśniowe, a przy tym dostępną niemal dla każdego. Pływanie oddziałuje pozytywnie również na kondycję psychiczną. Dlatego warto skorzystać z oferty warszawskich pływalni, które umożliwiają naukę pływania w zorganizowanych grupach, doskonalenie pływania, pływanie rekreacyjne, zawody sportowe, zajęcia rehabilitacyjne, aqua aerobik, piłkę wodną, koszykówkę wodną, siatkówkę wodną. Na wybranych obiektach są do dyspozycji baseny sportowe, rekreacyjne, jacuzzi, brodziki, gejzery, stacje masażu pionowego i poziomego, kurtyny wodne, „sztuczne rzeki” i inne atrakcje.

PŁYWALNIE KRYTE

BEMOWO

OSiR Bemowo

www.osirbemowo.pl

Pływalnia Pingwin

ul. Oławska 3a, tel. 22 861 56 90

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1,3-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (12,5x4 m, głębokość 0,9-1,1 m)

urządzenia do hydromasażu, leżanki do masażu wodą i powietrzem, kurtyna wodno-brzegowa, gejzery, ścienny masaż silnym strumieniem

- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu

ul. Światowida 56, tel. 22 676 50 72 w. 101

www.bos.waw.pl

- pływalnia sportowa (25x12,5 m, głębokość 1,1-1,8 m, 6 torów); do dyspozycji: deski, „makarony”, pływak, maty, piłki

- aqua aerobik
- zajęcia rehabilitacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany

www.crs-bielany.waw.pl

Pływalnia

ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80

- basen (12,5x25 m, głębokość 1,2-1,8 m)
- pływanie rekreacyjne
- pływanie sportowe
- nauka i doskonalenie pływania

- jacuzzi
- Obiekt dostępny dla osób z niepełnosprawnością.

Pływalnia

ul. S. B. Lindego 20, tel. 22 835 00 09

- basen (16x25m)
 - pływanie rekreacyjne
 - pływanie sportowe
 - nauka i doskonalenie pływania
- Obiekt dostępny dla osób z niepełnosprawnością.

MOKOTÓW

Warszawianka Wodny Park

ul. D. Merliniego 4, tel. 22 854 01 30

www.wodnypark.com.pl

- pływalnia olimpijska (50x25 m, głębokość 2,1-2,3 m)
- basen rekreacyjny
- basen do nauki pływania
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne
- jacuzzi, sztuczna rzeka o wartkim nurcie, wodospady, masaże podwodne, kaskady wodne zewnętrzny odkryty basen całoroczny z podgrzewaną wodą połączony rękawem z główną halą basenową

OCHOTA

OSiR Ochota

www.osir-ochota.home.pl

Pływalnia, ul. Rokosowska 10

tel. 22 572 90 88

- basen pływak (25x12,5 m, głębokość 1,35-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny: gejzery, sztuczna rzeka, parasol wodny i masaż wodny, wanna Whirlpool

- pływanie rekreacyjne
 - nauka i doskonalenie pływania
- Pływalnia realizuje bezpłatny program: „Senior Starszy, Sprawniejszy” 2016

PRAGA POŁUDNIE

OSiR Praga Południe

www.osir.waw.pl

Wodnik

ul. gen. R. Abrahama 10

tel. 22 673 82 00, w. 101

- basen pływak (dł. 25 m, głębokość 1,4-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (głębokość do 1,1 m) z gejerami, leżankami wodnymi oraz kaskadą, jacuzzi
- nauka pływania od podstaw
- doskonalenie pływania (nauka poszczególnych stylów pływackich)
- pływanie sportowe na zajęciach sekcji pływackiej

Szuwarek

ul. Kwatery Główniej 13

tel. 22 879 77 51 w. 102

- basen pływak (25x12,5 m, głębokość 1,4-1,8 m)
 - basen do nauki pływania, ćwiczeń rehabilitacyjnych i aqua aerobiku (17x8 m, głębokość 0,85-1,15 m)
 - pływanie rekreacyjne
 - nauka i doskonalenie pływania
- Obiekty dostępne dla osób z niepełnosprawnością.

PRAGA PÓŁNOC

DOSiR Praga Północ

Pływalnia Prawy Brzeg

ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 81 38

www.dosir.waw.pl

- basen pływak (25x12,5 m, głębokość 1,2-1,8 m)
- basen rekreacyjny (pow. 130 m² głębokość 0,9-1,4 m) masaże/kaskada, masaże powietrzne (w wodzie), jacuzzi
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

Stołeczne Centrum Sportu

AKTYWNA WARSZAWA

www.aktynawarszawa.waw.pl

Ośrodek Namysłowska

ul. Namysłowska 8, tel. 22 162 73 60

- basen pływak (25x11,4 m)
- basen rekreacyjny (11,4x8 m)
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

REMBERTÓW

Akademicki Ośrodek Sportowy AON

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103

tel. 261 813 262

www.aon.edu.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Stołeczne Centrum Sportu

AKTYWNA WARSZAWA

www.aktynawarszawa.waw.pl

Ośrodek Polna

ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34 w. 110

- basen sportowy (25x12,5 m, 6 torów)
- brodzik o głębokości 0,1-0,9 m z bocznymi gejerami do hydromasażu i do masażu w pozycji stojącej, jacuzzi
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik

Ośrodek Inflancka

ul. Inflancka 8, tel. 22 162 73 50

- basen pływak (50x25 m, 10 torów)
- brodzik (37x10 m), jacuzzi 8-osobowe, kaskady wodne
- pływanie rekreacyjne
- nauka pływania

Ośrodek Polonia

ul. Konwiktorska 6, tel. 22 635 03 02

- basen pływak (25x12 m, głębokość 0,9-1,6 m, 6 torów)
- pływanie rekreacyjne
- nauka pływania
- pływanie profesjonalne

Ośrodek Rozbrat-Jutrzenka

ul. Rozbrat 26, tel. 22 162 72 00

- basen pływak (dł. 25 m, głębokość 1,1-2 m, 3 tory)
- aqua running, aqua aerobik
- gimnastyka w wodzie
- nauka i doskonalenie pływania

TARGÓWEK

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych Muszelka

ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68

www.basen-muszelka.pl

- basen sportowy (25x15 m, głębokość 1,8-1,2 m, 6 torów o szer. 2 m + 7 tor o szer. 3 m i głębokości 0,9 m) z pochylnią ułatwiającą wejście do wody osobom z niepełnosprawnością; winda dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich;

- basen rehabilitacyjny (dł. 25 m, głębokość 0,6-1,2 m) z urządzeniami do prowadzenia zabiegów rehabilitacyjnych i rewitalizacyjnych oraz urządzeniami rekreacyjno-wypoczynkowymi (masaże karku, ława masująca, gejzer wodny), jacuzzi
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

OSiR Targówek – Pływalnia Polonez

ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 462 65 86
www.osirtargowek.waw.pl

- basen pływacki (25x16 m, głębokość 1,2-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (pow. ok. 170 m², głębokość 0,9-1,35 m) stacje masażu poziomego i pionowego, gejzer wodno-powietrzny, kurtyna wodna, kaskady wodne, zespół wanien do masażu wodnego
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik

URSUS**OSiR Ursus**

www.osirusus.pl

Pływalnia Albatros

ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1,10-1,80 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (12,5x7,5 m, głębokość 0,5-0,8 m)

- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik
- piłka wodna

Pływalnia Skalar

ul. gen. K. Sosnkowskiego 3, tel. 22 250 19 01

- basen sportowy (dł. 25 m, głębokość 1,4-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (12,5x8 m, głębokość do 1 m) hydromasaże, jacuzzi
- pływanie rekreacyjne i sportowe
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik

URSYNÓW**Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji**

www.ucsir.pl

Pływalnia Aqua Relaks

ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71

- basen sportowy (25x16 m, głębokość 1,2-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (8x5 m, głębokość 1 m)

- gejzer, masaże podwodne
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

Pływalnia Hirszfelda

ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1-1,6 m, 6 torów) jacuzzi, hydromasaż
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

Pływalnia Koncertowa

ul. Koncertowa 4, tel. 22 644 48 82

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1-1,6 m, 6 torów)
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

WAWER**OSiR Wawer Pływalnia Anin**

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93

www.osir-wawer.warszawa.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1,2-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (głębokość 0,9-1,35 m) gejzer – hydromasaż denny i ścienny, leżanki, kurtyna wodna, sztuczna rzeka, jacuzzi
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik

WESOŁA**Aqua Park Wesolandia**

ul. Wspólna 4, tel. 22 773 91 91, 22 773 92 29

www.wesolandia.pl

- basen sportowy (dł. 25 m, głębokość 1,1-1,8 m)
- basen rekreacyjny (głębokość 0,9-1,1 m) z atrakcjami: gejzery, rwąca rzeka, masaże: leżanki wodno-powietrzne, płaszcze wodne, podwodne strumienie; jacuzzi; przybory do pływania,
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

WILANÓW**Centrum Sportu Wilanów**

ul. Gubinowska 28/30, tel. 539 572 419

www.centrumsportuwilanow.pl

- basen (dł. 25 m, głębokość 0,95-1,95 m, 6 torów)
- nauka i doskonalenie pływania
- zajęcia z nurkowania w podstawowym sprzęcie ABC (maska, rurka, płetwy)
- www.plywaczek.com.pl

Obiekt Sportowy Dzielnicy Wilanów**przy Zespole Szkół nr 79**

ul. Wiertnicza 26

tel. 22 885 00 60, 22 885 01 09 w. 108

www.basen.wilanow.pl

WŁOCHY**OSiR Włochy**

ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40 w. 106

www.osirwlochy.waw.pl

- basen pływacki (25x12,6m, głębokość 1,45-1,80 m)
- basen rekreacyjny (głębokość 1,25 m) gejzery, sztuczna rzeka o dwóch stopniach prędkości, masaż wodny (urządzenia do masażu odcinka szyjnego i lędźwiowego kręgosłupa, ławeczki do masażu), jacuzzi, sztuczna rzeka
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

WOLA**OSiR Wola**

www.osir-wola.pl

Pływalnia Delfin

ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65

- basen sportowy (25x12,5 m)
- basen do nauki pływania
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne
- aqua aerobik

Pływalnia Foka

ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90

- basen sportowy (25x12,5 m)
- basen rekreacyjny
- jacuzzi
- nauka i doskonalenie pływania

- zajęcia rehabilitacyjne

- pływanie rekreacyjne

Pływalnia Nowa Fala

ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25

- basen sportowy (25x12,5 m)
- basen do nauki pływania
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne i korekcyjne
- aqua fitness i aqua aerobik

Stożeczne Centrum Sportu**AKTYWNA WARSZAWA**

www.aktywnawarszawa.waw.pl

Ośrodek Grzybowska (d. Orka)

ul. Grzybowska 35a, tel. 22 620 50 28

- basen, sauna
- gimnastyka w wodzie i na sali w ramach programu „Senior – starszy, sprawniejszy”
- nauka pływania
- pływanie rekreacyjne
- aqua aerobik
- Obiekt dostępny dla osób z niepełnosprawnością.

ŻOLIBORZ**OSiR Żoliborz**

ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00

www.osir-zoliborz.waw.pl

- basen sportowy (długość 25 m, głębokość 2-2,25 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny „rzeka” z wymuszonym obiegiem wody, gejzery, urządzenia do hydromasażu karku, kąpiel perełkowa, jacuzzi
- aqua aerobik
- nauka pływania
- pływanie rekreacyjne

Źródło: www.sportowa.warszawa.pl/adresy/baza-obiektow.

Nordic walking¹⁰

Nordic walking jest to forma rekreacji ruchowej uprawiana na świeżym powietrzu. Polega na marszu z użyciem kijów. Zalety nordic walking:

- poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie,
- pozwala spalić ok. 40% więcej kalorii niż tradycyjny spacer,
- dotlenia i poprawia wydolność układu oddechowego i krążenia,
- uaktywnia ok. 90% mięśni,
- stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłup są odciążone,
- pomaga walczyć ze stresem.

¹⁰www.trzykroki.org.

„Trenujemy nordic walking i poprawiamy kondycję!” w ramach projektu Aktywny Warszawiak realizowanego przez Fundację Trzy Kroki Original Nordic Walking Polska współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy. W 2106 r. od kwietnia do listopada realizowana jest kolejna edycja programu. Bezpłatne zajęcia nordic walking są skierowane m.in. do seniorów, osób nieaktywnych ruchowo, osób otyłych i mających problemy z utrzymaniem właściwej wagi. Prowadzone są na terenie siedmiu dzielnic Warszawy. Jeden trening trwa 1,5 godziny.

NORDIC WALKING. MIEJSCA I TERMINY ZAJĘĆ

BIELANY

Las Lindego, Metro Wawrzyszew

środa – 11.00-12.30, czwartek – 9.00-10.30

MOKOTÓW

Pole Mokotowskie, skrzyżowanie

al. Niepodległości i ul. Batorego

środa – 12.30-14.00, czwartek – 12.30-14.00

OCHOTA

Park Szczęśliwicki (brama wejściowa na stok)

wtorek – 17.15-18.45, czwartek – 9.15-10.45

PRAGA POŁUDNIE

Park Skaryszewski (parking przy ul. Międzynarodowej)

poniedziałek – 11.00-12.30, wtorek – 18.00-19.30

ŚRÓDMIEŚCIE

Łazienki (brama naprzeciwko ul. Bagatela, pomnik Piłsudskiego)

sobota – 9.00-10.30

Park Marszałka Rydza-Śmigłego

(skwer Batalionu AK „Miłosz”, skrzyżowanie ulic Prusa/Konopnickiej)

poniedziałek – 17.00-18.30

WOLA

Lasek na Kole (wejście od ul. Długomiła)

wtorek – 9.00-10.30 i 10.30-12.00

Więcej informacji o programie na stronie www.trzykroki.org oraz www.sportowa.warszawa.pl.

Bogatą ofertę zajęć dla seniorów znajdziesz na www.senior.um.warszawa.pl, gdzie po dokonaniu rejestracji możesz prowadzić osobisty dzienniczek aktywności fizycznej. Natomiast aktualne informacje o sportowych wydarzeniach w Warszawie są dostępne na stronie www.sportowa.warszawa.pl

Pasje

Wolontariat

Jeśli chcesz poświęcić swój czas i energię na dobrowolną i bezpłatną pracę na rzecz innych ludzi, organizacji, instytucji, możesz zostać wolontariuszem. Wolontariat to doskonała forma aktywności, spotkań z innymi ludźmi, wspólnie realizowanych pomysłów i pasji, która pozwoli ci pozostać sprawnym na dłużej. Obcowanie z innymi ludźmi ułatwi ci kontakty i pomoże w życiu społecznym, a działania wolontariackie dadzą ogromną satysfakcję. Oferty wolontariatu posiadają różnorodne organizacje pozarządowe lub instytucje publiczne, np. Muzeum Powstania Warszawskiego czy Muzeum Historii Żydów Polskich. Różnorodność ofert pozwoli wybrać każdemu coś dla siebie niezależnie od swoich możliwości, sił czy ilości wolnego czasu. Nawet nasze kilka godzin w tygodniu może pomóc w organizacji jakiegoś wydarzenia, wzmocnić inicjatywę organizacji lub być znaczącym wsparciem dla innych ludzi. Na przekór stereotypowi, że wolontariat to domena ludzi młodych, potencjał, wiedza i doświadczenie osób w dojrzałym wieku jest czymś bardzo cennym i poszukiwanym przez organizatorów wolontariatu. Miejscami, w których można szukać informacji o możliwości zaangażowania się są np. strony internetowe www.ngo.pl, www.wolontariat.org.pl, www.ochotnicy.waw.pl. W znalezieniu ciekawych i odpowiednich ofert wolontariatu mogą pomóc także Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu (ul. Nowolipki 9b, bezpłatna infolinia 0 800 300 594) czy oddziały Caritas. Możliwość angażowania się w różnorodne projekty wolontariatu miejskiego tworzy także Urząd m.st. Warszawy. Zgłaszając się pod adresem wolontariat@um.warszawa.pl można uzyskać informacje o toczących się aktualnie rekrutacjach i akcjach z udziałem wolontariuszy. Od czerwca 2015 r. przy ulicy Anielewicza 3/5 działa także Międzypokoleniowa Klubokawiarnia – miejsce w którym organizowane są spotkania, recitale, dyskusje. Na co dzień jest to miejsce, w którym można napić się kawy lub zjeść ciastko w spokojnej atmosferze. Może to być także miejsce do spotkań z aktywnymi osobami, rozmów i inspiracji do różnorodnych działań.

Podróżowanie

Podróżowanie i zwiedzanie to pasja wielu osób. Można jechać, by zwiedzać zabytki lub po to, by odpocząć na łonie natury. Propozycje na tego typu wyjazdy mają nie tylko biura podróży, ale także domy kultury, kluby seniorów, stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów oraz parafie. W wielu turystycznych miejscowościach seniorzy są mile widzianymi gośćmi, ponieważ często wybierają termin wypoczynku poza szczytem sezonu. Nawet w krajach o łagodnym klimacie, gdzie sezon trwa dłużej, pojawia się okres z atrakcyjnymi, niższymi cenami. Jeśli chcesz uniknąć ostrego słońca i hałaśliwego tłumu, pytaj o ofertę dla seniorów.

- **Na co zwrócić uwagę¹¹**

Im bardziej zaawansowany jest wiek turysty, tym większe są jego potrzeby. Dotyczy to zarówno warunków w hotelowym pokoju, jak i wyżywienia. Dla seniora ważne jest, aby pokój był wygodny, wyposażony w łazienkę dostosowaną do potrzeb osoby mogącej mieć problemy z poruszaniem się, a przede wszystkim pozwalający na wypoczynek w ciszy i spokoju. Nie bez znaczenia jest też wyżywienie. Regularne posiłki są bardzo ważne. Wiek oraz różne dolegliwości sprawiają, że nie zawsze korzystanie ze specjalności lokalnej kuchni jest dobrym pomysłem. Wakacje z pełnym wyżywieniem w hotelu, który stawia na tradycyjną kuchnię europejską, to chyba najlepsze rozwiązanie dla seniorów. Kolejna ważna sprawa to kierunek wyjazdu. Zbyt długa podróż czy konieczność przystosowania się do warunków klimatycznych może okazać się dla organizmu zbyt męcząca. Należy więc dobrze przemyśleć, czy zamiast egzotyki nie postawić na wypoczynek w rejonie mniej wymagającym, np. nad Morzem Śródziemnym. Dla wielu seniorów podróżowanie jest najlepszym sposobem na spędzanie wolnego czasu, realizację marzeń, a przede wszystkim na korzystanie z życia. Jednak dla wielu z nich wyjazd jest bardzo kosztownym przedsięwzięciem. Dlatego warto korzystać z promocyjnych ofert biur podróży.

- **Bądź przeczony przed podróżą¹²**

Jeśli wybierasz się w podróż zagraniczną na własną rękę, warto zajrzeć na stronę internetową Ministerstwa Spraw Zagranicznych www.msz.gov.pl, na której można znaleźć wiele praktycznych informacji i porad dla podróżujących. Tutaj znajdziesz adresy polskich placówek za granicą, zasady wjazdu polskich obywateli do poszczególnych państw, dowiesz się, czy do danego kraju jest potrzebna wiza, znajdziesz ostrzeżenia dla podróżujących, a także dowiesz się, jak należy postąpić w trudnej sytuacji, gdy np. zostałeś okradziony lub zachorowałeś.

Zamieszczony na stronie MSW poradnik „Polak za granicą” daje wskazówki, co powinien zrobić przed wyjazdem zagranicznym, aby bezpiecznie spędzić wakacje¹³:

- planując wyjazd za granicę zebraj informacje dotyczące kraju podróży, przeczytaj opis danego kraju zamieszczony w serwisie (na tej samej stronie internetowej) i sprawdź, czy nie figuruje w aktualnych ostrzeżeniach dla podróżujących; zaopatr się również w informatory renomowanych wydawnictw turystycznych czy biur podróży;
- sprawdź aktualne przepisy wjazdowe oraz dodatkowe informacje w przedstawicielstwie dyplomatycznym kraju, do którego się udajesz;
- sprawdź ważność paszportu i upewnij się, czy nie musisz posiadać innych dokumentów wymaganych przepisami kraju pobytu (z wizą czy bez wizy?);
- wykup w rzetelnym towarzystwie ubezpieczeniowym odpowiednie ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia;

¹¹ www.cafesenior.pl.

¹² www.msz.gov.pl.

¹³ www.poradnik.poland.gov.pl.

- w przypadku wyjazdu do jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej
 - uzyskaj w najbliższym oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia bezpłatną Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ (czyt. poniżej);
 - zaopatr się w kartę kredytową oraz zabierz ze sobą rezerwową sumę pieniędzy pozwalającą na powrót do Polski w każdych okolicznościach;
 - zabierz ze sobą numery telefonów Poland Direct z kraju docelowego oraz dane najbliższego miejsca zamieszkania firmy świadczącej usługi szybkiego transferu pieniędzy za granicę;
 - pozostaw rodzinie lub zaufanej osobie plan podróży i – jeżeli jest to możliwe
 - adres lub numer telefonu, pod którym będziesz osiągalny; do rozważenia pozostaje zabranie ze sobą telefonu komórkowego z aktywnym roamingiem;
 - podaj organizatorowi wyjazdu dane osób, które należy powiadomić w przypadku zaistnienia problemów podczas pobytu za granicą;
 - zaopatr się w adresy i numery telefonów polskich przedstawicielstw dyplomatycznych i urzędów konsularnych, a gdy ich brak – w dane teleadresowe przedstawicielstw państw UE;
 - zabierz ze sobą słownik lub rozmówki – jeśli nie znasz języka obcego w stopniu komunikatywnym.

- **Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego¹⁴**

Gdy planujesz podróż w celach turystycznych do innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej (UE) lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA), pamiętaj o zabraniu ze sobą Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Jest przydatna w nieprzewidzianych sytuacjach, np. w razie wypadku, nagłej choroby, czy pogorszenia stanu zdrowia w związku z chorobą przewlekłą. EKUZ uprawnia do korzystania z opieki medycznej w niezbędnym zakresie z powodu przyczyn medycznych zaistniałych w czasie pobytu w innym państwie członkowskim UE/EFTA. Decyzję o tym czy dane świadczenie jest niezbędne każdorazowo podejmuje lekarz przyjmujący w państwie pobytu. Celem niezbędnej opieki medycznej (tzw. rzeczowych świadczeń zdrowotnych) jest umożliwienie ubezpieczonemu pacjentowi kontynuowania pobytu w innym państwie członkowskim UE/EFTA w warunkach bezpiecznych dla zdrowia tak, by nie musiał wracać z wakacji przed końcem planowanego pobytu w celu uzyskania leczenia. Pamiętaj, że EKUZ daje gwarancję leczenia jedynie w placówkach działających w ramach publicznej opieki zdrowotnej w kraju, w którym spędzasz wakacje. W placówkach spoza systemu za leczenie trzeba zapłacić. Poza tym EKUZ nie pokrywa kosztów wizyt specjalistycznych, a co ważniejsze – transportu medycznego. Świadczenia udzielane są zgodnie z zasadami obowiązującymi w państwie pobytu. W przypadku większości państw członkowskich UE/EFTA, w tym np. w Niemczech, we Francji, w Republice Czeskiej oznacza to konieczność ponoszenia przez pacjenta określonych kosztów leczenia, tzw. wkładu własnego pacjenta (który nie podlega zwrotowi). Informacje o zasadach obowiązujących w po-

¹⁴ www.ekuz.nfz.gov.pl.

szczególnych państwach znajdziesz na stronie internetowej www.ekuz.nfz.gov.pl w dziale „Wypoczynek w państwach członkowskich UE/EFTA” w zakładce „Wyjeżdżam do”.

EKUZ otrzymasz składając odpowiedni wniosek (dostępny m.in. na stronie internetowej www.ekuz.nfz.gov.pl w zakładce „Wniosek o wydanie EKUZ”) w Mazowieckim Oddziale Wojewódzkim NFZ: osobiście, za pomocą poczty lub internetu. Składając wniosek należy okazać dokumenty potwierdzające ubezpieczenie zdrowotne w NFZ (legitymacja emeryta lub rencisty bądź aktualne zaświadczenie o pobieraniu zasiłku przedemerytalnego). Szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na www.ekuz.nfz.gov.pl w zakładce „Informacje ogólne”. Karta wydawana jest nieodpłatnie. W większości przypadków uzyskuje się ją od ręki. Karta EKUZ osoby pobierającej świadczenia emerytalne ważna jest do 5 lat.

Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ

ul. T. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa

tel. 22 456 74 01, email: wf07@nfz.gov.pl, kancelaria@nfz-warszawa.pl

Jeżeli podczas pobytu turystycznego na terenie innego państwa będziesz musiał skorzystać ze świadczeń zdrowotnych, a z jakiegoś powodu (np. kradzieży) nie masz ze sobą EKUZ, możesz uzyskać Certyfikat Tymczasowo Zastępujący EKUZ. W tym celu skontaktuj się z macierzystym oddziałem wojewódzkim NFZ w kraju i prześlij podpisany wniosek.

Warszawa, moja miłość

W Warszawie jest wiele pięknych, ciekawych miejsc, które warto poznać. Pomocne w odkrywaniu historii miasta będzie na pewno **Muzeum Warszawy** (Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 596 67 00, www.muzeumwarszawy.pl), które posiada kilka oddziałów zlokalizowanych w różnych częściach miasta:

- Muzeum Woli, ul. Srebrna 12, tel. 22 624 37 33, w czwartki dla indywidualnych zwiedzających wstęp bezpłatny
- Muzeum Warszawskiej Pragi, ul. Targowa 50/52, tel. 22 518 34 30
- Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry tel. 22 720 81 14, wstęp bezpłatny
- Muzeum Drukarstwa, ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 620 60 42
- Muzeum Farmacji, ul. Piwna 31/33, tel. 22 831 71 79
- Muzeum Ordynariatu Polowego, ul. Długa 13/15, tel. 22 826 19 52
- Ośrodek Dokumentacji Badań Korczakianum, ul. Jaktorowska 6, tel. 22 632 30 27, dla osób indywidualnych wstęp wolny
- Centrum Interpretacji Zabytku, ul. Brzozowa 11/13, tel. 22 635 34 02
- Piwnice Staromiejskie, Rynek Starego Miasta 40 – Barbakan, ul. Nowomiejska

Wykłady bezpłatne – w każdy poniedziałek i wtorek w Centrum Interpretacji Zabytku (ul. Brzozowa 11/13) w godz. 18.30-20.00 odbywają się wykłady, na które można rejestrować się z tygodniowym wyprzedzeniem.

Spacery z Muzeum Warszawy to odkrywanie Warszawy w towarzystwie warsavianistów i ekspertów znających miasto od podszewki. Spacery odbywają się w każdą sobotę i niedzielę od końca kwietnia do połowy października o godz. 12.00. Spacery są bezpłatne, liczba miejsc ograniczona, obowiązuje rejestracja pod numerem telefonu 22 635 34 02 (wtorek-niedziela 10.00-18.00). Rejestracja dostępna z tygodniowym wyprzedzeniem. Przynajmniej raz w tygodniu można bezpłatnie lub za niewielką opłatą za bilet wejść do muzeum i zapoznać się z jego bogatymi zbiorami.

Miejsca historyczne i piękne miejskie spacery

Warto zaglądać na stronę internetową urzędu dzielnicy, w której mieszkasz, gdzie wśród aktualności znajdziesz informacje o wydarzeniach upamiętniających historię lokalną. Często eksponowane są na przykład archiwalne zdjęcia pokazujące życie codzienne miasta sprzed lat. Warto też zainteresować się historią miejsca, w którym stoi twój dom, ulicy, którą codziennie chodzisz do sklepu. Jeśli nie masz własnych książek poświęconych historii miasta, wystarczy wybrać się do dzielnicowej biblioteki lub czytelnicy i sięgnąć na półkę z warsavianami. Być może dzięki nowo odkrytym lekturom zobaczysz swoje miejsce w Warszawie w zupełnie nowym świetle. Po lekturze źródłowej, z mapą i aparatem fotograficznym, warto wybrać się do nieznannej części miasta i poświęcić cały dzień na zwiedzanie. Dla mniej doświadczonych odkrywców historii miasta ciekawą ofertą są spacery organizowane od wiosny do jesieni przez urzędy dzielnicowe, organizacje przewodników i nieformalne grupy miłośników Warszawy. Czy znasz ulicę Frascati, Górnośląską z niezłe zachowanym przykładem międzywojennej architektury – KOLONIĄ Profesorską, Jagiellońską, Królikarnię z pięknym parkiem? Poznawanie miasta na pewno ułatwią ci poniższe strony internetowe:

Towarzystwo Przyjaciół Warszawy

pl. Zamkowy 10, tel. 22 831 61 75, www.tpw.org.pl

TRAKT Przewodnickie Biuro Turystyczne PTTK

ul. Kredytowa 6, tel. 22 827 80 69, www.trakt.com.pl

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

ul. Stanisławowska 9/42, tel. 692 002 170 (non stop), www.zlotakaczka.waw.pl

Sekrety Warszawy

ul. Sarmacka 20a/87, tel. 793 57 97 87, www.sekretywarszawy.pl

Biuro Przewodników Skarby Warszawy

ul. Górnośląska 4a, tel. 661 920 027, 533 525 300, 603 911 451, www.skarbywarszawy.pl

Fundacja Hereditas

ul. Marszałkowska 58/24, tel. 22 891 01 62, www.fundacja-hereditas.pl

Fundacja Varsaviana, tel. 692 895 551, www.fundacjavarsoviana.pl

SUERTE Marta Suska Usługi Przewodników i Pilotów Wycieczek
ul. Stefanika 10a/4, tel. 664 028 900, www.suerteprzewodnicy.pl

Warszawska Fabryka Spacerów

tel. 603 498 547, www.warszawskafabrykaspacerow.pl

Bulwary wiślane

Bulwary położone na lewym brzegu Wisły uzupełniają ofertę nadwiślańskich plaż i naturalnej ścieżki położonej po praskiej stronie Wisły. To doskonałe miejsce na spacer i relaks, szczególnie w sezonie letnim. W sierpniu 2015 r. otwarto zmodernizowany fragment nabrzeża pomiędzy mostem Śląsko-Dąbrowskim a ulicą Bolesć – Bulwar Jana Karskiego. Można już spacerować po nowym deptaku, odpocząć na przystani, posilić się w barze czy ugasić pragnienie w kawiarni, jak również swobodnie przejechać ścieżką rowerową wzdłuż nadbrzeża. Połączone z bulwarami przejścia podziemne pod Wisłostradą zostały zmodernizowane i w pełni przystosowane dla osób poruszających się na wózkach oraz dla rowerzystów. Obok deptaku i ścieżki rowerowej pojawiły się nasadzenia drzew i krzewów, rabaty kwiatowe, ławki, pergole, stojaki na rowery, oryginalne oprawy oświetleniowe w kształcie żagli. Na nowo ukształtowana przestrzeń lewobrzeżnej Wisły zyskała reprezentacyjne oblicze, a warszawiacy zyskali możliwość miłego wypoczynku nad rzeką. Spacer po promenadzie z pewnością pomogą ci odpocząć od zgiełku miasta i letniego upału.

Parki

Parki, skwery, aleje, a czasem samotne drzewa, to żywe pomniki czasów minionych. Niemal w każdym z historycznych parków występują rzadko spotykane gatunki drzew. Wiek niektórych z nich przekracza sto lat. A może któregoś dnia będąc w parku odkryjesz swoją nową pasję, np. dendrologię, czyli dział botaniki zajmujący się drzewami i krzewami? Stołeczne parki miejskie z roku na rok pięknieją, a obecność ludzi, którzy chcą w nich przebywać, potwierdza sens nakładów na ich utrzymanie. Informacje o parkach znajdziesz na stronie internetowej www.zielona.um.warszawa.pl.

Jak bezpiecznie korzystać z lasu¹⁵

- Wypoczynek w lesie to atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu, ale budzi wiele obaw, głównie ze względu na kleszcze, mogące przenosić groźne dla człowieka choroby. Wybierając się do lasu warto więc pamiętać o odpowiednim ubiorze, stosowaniu specjalnych środków odstraszających kleszcze i sprawdzeniu ciała po powrocie do domu.
- Odpowiednie obuwie, najlepiej z usztywnieniem na kostkę, pozwoli uniknąć przykrych wypadków podczas pokonywania nierówności terenu. Ubranie powinno być odpowiednie do pory roku, przewiewne, ale z długimi nogawkami

¹⁵www.pit.org.pl.

i rękawami, by chronić przed zadrapaniami, skaleczeniami, a także przed komarami i kleszczami. Jeśli planujesz dłuższą wycieczkę nieodzowny jest plecak z prowiantem. Niezbędny może okazać się telefon komórkowy w razie konieczności wezwania pomocy.

- Należy pamiętać, aby owoce leśne przed spożyciem dokładnie umyć pod bieżącą wodą.
- W przypadku ukąszenia przez żmiję ranę należy obmyć zimną wodą i unieruchomić kończynę. Wskazane jest również ochłodzenie kończyny woreczkami z lodem, okrycie uszkodzonego i podanie płynów najlepiej pozajelitowo. Nie zaleca się stosowania opasek uciskowych. Podczas transportu do lekarza należy monitorować funkcje układu krążenia i oddechowego.

Jeśli zachowasz te środki ostrożności, wówczas obawa przed potencjalnymi zagrożeniami nie przysłoni ci radości, jaką można czerpać z przebywania w lesie i korzystania z jego uroków.

Ochrona przed słońcem

Latem powinieneś chronić głowę przed nadmiernym nasłonecznieniem i szkodliwym promieniowaniem UV przy pomocy kapelusza lub chusteczki. Odkryte części ciała, np. ramiona, twarz, dekolt posmaruj kremem z filtrem. Pamiętaj, aby nie przebywać na dworze w godzinach, kiedy słońce jest najbardziej intensywne, tj. od 12.00 do 15.00. Przy dużych upałach korzystaj ze spacerów późnym popołudniem. W upalne dni pij co najmniej 2 litry napojów dziennie, szczególnie wody mineralnej, herbatek ziołowych i niesłodzonych soków owocowych.

Miejsca przyjazne seniorom

W niektórych zakładach usługowych (np. fryzjerskich, kosmetycznych, stomatologicznych) seniorzy mogą liczyć na specjalne ulgi. Najczęściej zakład ma wyznaczone dni i godziny, kiedy senior może skorzystać z usługi taniej. Zapytaj, zanim zdecydujesz się np. na zrobienie nowej fryzury. Żoliborski OPS realizuje projekt „Kawa dla seniora”, dzięki któremu żoliborscy seniorzy mogą otrzymać karnet uprawniający do kupienia w wybranych lokalach kawy lub herbaty za złotówkę (w określone dni, w określonych godzinach).

Lokale biorące udział w akcji:

- **Kępa Potocka**, ul. Gwiazdzysta 1, dni powszednie, w godz. 11.30-15.00
- **Secret Life Cafe**, ul. J. Słowackiego 15/19, dni powszednie, w godz. 14.00-16.00
- **Spotkanie**, ul. Z. Krasińskiego 2/4/6, dni powszednie, w godz. 12.00-15.00
- **Żolibarek**, Galeria Żoliborz, ul. W. Broniewskiego 28, dni powszednie, w godz. 10.00-12.00
- **Żywiciel**, pl. Inwalidów 10, dni powszednie, w godz. 9.00-12.00

Więcej informacji: tel. 22 56 92 860.



Rozdział IV

Świadomy senior

Polityka Senioralna
Warszawa Przyjazna Seniorom
Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów

Emerytura

Uprawnienia

Komunikacja miejska w Warszawie

Pociąg

Samolot

Autobus dalekobieżny

Ulgi w opłatach

Abonament RTV

Uprawnienia kombatantów

Uprawnienia osób represjonowanych

Sprawy urzędowe

Wymiana dowodu osobistego

Wyrobienie lub wymiana paszportu

Ubezpieczenia

Wsparcie

Dodatek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny

Ośrodki pomocy społecznej

Usługi opiekuńcze

Domy dziennego pobytu

Domy pomocy społecznej (DPS)

Zakłady opiekuńczo-lecznicze

Hospicja

Stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów, poradnictwo

Dodatek mieszkaniowy

Dodatkowe dochody

Bezpieczeństwo

Zakupy

Testament

Pogrzeb

Miłość i związki

Uczucia nie znają pojęcia wieku, a samotność bywa dokuczliwa. Masz prawo do szczęścia, do przyjemności bycia we dwoje, dzielenia się uczuciami, wzajemnego wsparcia i opieki.

Biura matrymonialne

Jeśli chcesz sięgnąć po profesjonalną pomoc w szukaniu partnera, zgłoś się do biura matrymonialnego. Tam otrzymasz poradę i wsparcie w poszukiwaniu partnerki/a. Mogą udzielić ci pomocy w wyborze osób, z którymi chcesz nawiązać kontakt, i zaprezentować ich profile w siedzibie firmy. To, co cechuje biura matrymonialne, to brak anonimowości klientów, choć ich dane są chronione i nie dostają się w niepowołane ręce.

Portale społecznościowe

Poznawać ludzi i szukać partnera można także przez internet. Ważne, by robić to rozsądnie. Trzeba pamiętać o zasadach bezpieczeństwa:

- Zakładając konto podaj tylko ogólne informacje dotyczące miejsca zamieszkania, wystarczy miasto.
- Nie wpisuj dokładnego adresu ani numeru telefonu.
- Nawet jeśli twój rozmówca z sieci robi na tobie bardzo dobre wrażenie, zachowaj ostrożność i dystans. Pamiętaj, że musi sobie zapracować na twoje zaufanie, a na to potrzeba czasu.
- Gdy druga osoba wyjawia bardzo osobiste szczegóły ze swojego życia, ty się tym nie odwzajemniaj. To może być sposób, by wyciągnąć od ciebie informacje.
- Z dystansem traktuj wyznania i deklaracje o wielkim uczuciu.
- Uważaj, czy nie ma sprzeczności w tym, co mówi czy pisze nowy znajomy.
- Zakończ natychmiast znajomość, gdy pojawią się kwestie finansowe, np. pytania o numer konta, karty kredytowej czy prośba o pomoc finansową.

Nie decyduj się na spotkanie, dopóki ten ktoś nie zapracuje na twoje zaufanie. Nie spiesz się. Pamiętaj, by dla bezpieczeństwa spotykać się na początku tylko w miejscach publicznych, np. w kawiarni.

Uwaga! Prośba o hasło przy rejestracji w portalu matrymonialnym oznacza prośbę o twoje hasło do tego portalu, nigdy o hasło do twojego e-maila. Należy sobie takie hasło wymyślić na potrzeby tej rejestracji i zapamiętać je.

Polityka Senioralna

W 2014 roku w Urzędzie m.st. Warszawy w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych został powołany Zespół Realizacji Polityki Senioralnej, który inicjuje działania na rzecz warszawskich seniorów oraz koordynuje zadania określone w programie „Warszawa Przyjazna Seniorom”.

Warszawa Przyjazna Seniorom

Rada m.st. Warszawy przyjęła program „Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013-2020” mający na celu podniesienie jakości życia osób starszych. Miasto podejmuje działania aktywizujące seniorów, umożliwiając im kontynuację pracy, podejmowanie wyzwań społecznych i obywatelskich oraz realizację własnych planów. Program ma również na celu zmianę sposobu postrzegania seniorów i starości przez społeczeństwo. Realizując wynikające z niego działania, Urząd m.st. Warszawy dofinansowuje w otwartych konkursach ofert projekty zwiększające aktywność społeczną osób starszych, przeciwdziałające wykluczeniu cyfrowemu oraz utrzymujące samodzielność seniorów. Program jest dostępny na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl w zakładce „Dokumenty strategiczne”.

Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów

Większość seniorów chciałaby wziąć sprawy w swoje ręce i zajmować się tematami im bliskimi, związanymi z ich życiem codziennym i najbliższym otoczeniem. Ułatwia to znowelizowana w 2013 r. ustawa o samorządzie gminnym, która daje możliwość tworzenia w gminach rad seniorów. Dzięki uchwale podjętej przez Radę m.st. Warszawy możliwe jest działanie również Warszawskiej Rady Seniorów oraz tworzenie dzielnicowych rad seniorów.

W obrębie m.st. Warszawy funkcjonuje wiele organizacji skupiających seniorów lub działających na ich rzecz. Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów mają na celu reprezentować środowiska seniorów i społeczności lokalne, a jako organy doradcze mogą wpływać na politykę lokalną. Ważne jest, aby rady stanowiły inicjatywę oddolną samych seniorów. Wybór kompetentnych i cieszących się autorytetem w środowisku lokalnym członków rady seniorów, ścisła współpraca z samorządem i gronem osób wspierających, przejrzystość działań rady i regularny kontakt z mieszkańcami pozwolą reagować na problemy seniorów, przeciwdziałać dyskryminacji tej grupy oraz kreować jej pozytywny wizerunek. Na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl dostępna jest broszura o radach seniorów w Warszawie zawierająca m.in. informacje, jak powołać rady seniorów w dzielnicy.

Aktualne informacje dotyczące realizacji polityki senioralnej w m.st. Warszawie oraz działania rad seniorów można uzyskać: w siedzibie Zespołu Realizacji Polityki Senioralnej w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych, ul. Niecała 2 pok. 15 i 16; pod numerami telefonów: 22 443 14 64, 22 443 14 73, 22 443 02 73; na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl.

Emerytura¹⁶

Wiadomości ogólne

Zasady nabywania prawa do emerytury uregulowane zostały przede wszystkim w Ustawie z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Ustawa ta podzieliła ubezpieczonych na trzy grupy wiekowe:

- osoby urodzone przed 1 stycznia 1949 r.
- osoby urodzone po 31 grudnia 1948 r.
- osoby urodzone po 31 grudnia 1948 r., a przed 1 stycznia 1969 r.

Przynależność do określonej grupy wiekowej skutkuje tym, że różne są zarówno warunki, na których można nabyć prawo do emerytury, jak i zasady ustalania jej wysokości. Osoby urodzone przed dniem 1 stycznia 1949 r. nabywają prawo do emerytury, a także obliczenia jej wysokości na dotychczasowych zasadach. Dotyczy to również osób urodzonych po dniu 31 grudnia 1948 r., a przed dniem 1 stycznia 1969 r., które do dnia 31 grudnia 2008 r. spełniły warunki wymagane do uzyskania wcześniejszej emerytury. Osoby urodzone po dniu 31 grudnia 1948 r. nabywają prawo do emerytury na nowych zasadach, które przewidują również nowy sposób ustalania jej wysokości.

Określone grupy zawodowe mają również możliwość nabycia prawa do wcześniejszej emerytury na podstawie przepisów innych ustaw, np. nauczyciele na podstawie Karty Nauczyciela. Dotyczy to przede wszystkim osób urodzonych przed 1949 r., a w niektórych przypadkach – również urodzonych w latach 1949-1968. Zgodnie z przepisami obowiązującymi od dnia 1 stycznia 2013 r. osoby, które nie ukończyły powszechnego wieku emerytalnego, ale osiągnęły obniżony wiek emerytalny i udowodniły długi staż składkowy i nieskładkowy mogą nabyć prawo do emerytury częściowej.

Wiek emerytalny

Począwszy od 2013 r. moment przejścia na emeryturę przesuwany jest stopniowo o 1 miesiąc, biorąc za punkt wyjścia wiek emerytalny 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Wprowadzenie podwyższonego wieku emerytalnego dotyczy kobiet urodzonych po 31 grudnia 1952 r. oraz mężczyzn urodzonych po 31 grudnia 1947 r. I tak wiek emerytalny dla mężczyzn urodzonych w okresie od 1 stycznia 1948 r. do 31 grudnia 1948 r. uległ podwyższeniu i wynosi co najmniej:

- 65 lat i 1 miesiąc – dla urodzonych od 1 stycznia 1948 r. do 31 marca 1948 r.;
- 65 lat i 2 miesiące – dla urodzonych od 1 kwietnia 1948 r. do 30 czerwca 1948 r.;
- 65 lat i 3 miesiące – dla urodzonych od 1 lipca 1948 r. do 30 września 1948 r.;
- 65 lat i 4 miesiące – dla urodzonych od 1 października 1948 r. do 31 grudnia 1948 r.

Docelowo wiek emerytalny to 67 lat dla obu płci – próg ten zostanie osiągnięty w 2020 r. dla mężczyzn; w przypadku kobiet to 2040 rok. Osoby urodzone wcześniej będą przechodziły na emeryturę na dotychczasowych zasadach.

¹⁶www.zus.pl.

Osoby, które urodziły się przed 1 stycznia 1949 r. muszą mieć także udokumentowany wymagany okres opłacania składek: kobieta 20, mężczyzna 25 lat (to tzw. stara emerytura). Osoby urodzone w późniejszych latach (po 31 grudnia 1948 r.) nie muszą mieć wypracowanych lat, wystarczy, że osiągną wiek emerytalny. Drugi niezbędny element starania się o emeryturę to tzw. kapitał początkowy. Kapitał początkowy musi być wyliczony dla osób, które urodziły się po 1948 roku i przed reformą emerytalną w 1999 roku przepracowały ponad 6 miesięcy. Do wyliczenia go potrzebne są dokumenty potwierdzające zatrudnienie i zarobki (ze wszystkich zakładów pracy, w których pracowałeś/łaś) Jeśli nie zrobiłaś/łeś tego wcześniej, dokumenty te trzeba złożyć razem z wnioskiem o emeryturę. Szczegółowe informacje znajdują się na wniosku.

ODDZIAŁY ZUS

ZUS I ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Senatorska 6/8, tel. 22 560 16 00 (Śródmieście)

- **ZUS Inspektorat Warszawa Ochota**
ul. E. Orzeszkowej 14, tel. 22 560 16 00 (Ochota, Włochy, Ursus)
- **ZUS Inspektorat Warszawa Wola**
ul. Wrocławska 20, tel. 22 560 16 00 (Wola, Bemowo)
- **ZUS Inspektorat Warszawa Żoliborz**
ul. J. Kasprowicza 151, tel. 22 560 16 00 (Żoliborz, Bielany)

ZUS II ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Podskarbińska 25, tel. 22 560 16 00 (Praga Południe, Rembertów, Wawer, Wesoła)

- **ZUS Inspektorat Warszawa Praga Północ**
ul. 11. Listopada 15a, tel. 22 560 16 00 (Praga Północ, Targówek, Białołęka)

ZUS III ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Czerniakowska 16, tel. 22 560 16 00 (Mokotów, Wilanów)

- **ZUS Biuro Terenowe Warszawa Ursynów**
ul. S. Dembego 23b, tel. 22 560 16 00 (Ursynów)

ODDZIAŁY REJONOWE POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

MOKOTÓW

ul. Skolimowska 4, tel. 22 849 06 62

OCHOTA

ul. Filtrowa 68, tel. 22 658 04 62

PRAGA

ul. L. Kickiego 1, tel. 22 810 04 63

ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Wilcza 29a lok. 14, tel. 22 628 73 42

TARGÓWEK

ul. Turmoncka 10, tel. 22 811 49 48

WŁOCHY

al. Krakowska 110/114, tel. 22 443 44 72

WOLA

ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 49 43

ŻOLIBORZ

ul. J. Kasprowicza 15, tel. 22 834 06 46

Uprawnienia

To, że pobierasz emeryturę lub rentę uprawnia cię nie tylko do korzystania z bezpłatnej opieki medycznej w ramach usług świadczonych przez NFZ i zakupu refundowanych leków, ale także daje prawo do ulg w różnych opłatach. Należy jednak pamiętać, że niektóre ulgi przysługują wyłącznie ze względu na ukończenie określonego wieku. Seniorzy mogą korzystać z ulgowych biletów komunikacji miejskiej, a także podróżując pociągiem, samolotem i autobusem.

Komunikacja miejska w Warszawie¹⁷

- Jeśli masz ukończone 65 lat możesz wykupić Bilet Seniora uprawniający przez cały rok do nieograniczonej liczby przejazdów we wszystkich liniach dziennych i linii nocnych w strefie 1 i 2. Ponadto jest on włączony do oferty „Wspólny bilet” i uprawnia do przejazdów pociągami Kolei Mazowieckich oraz WKD. Bilet Seniora kosztuje 50 zł (na rok). Możesz go kupić we wszystkich punktach sprzedaży biletów i automatach biletowych. Pamiętaj, aby podczas pierwszego przejazdu bilet skasować bezzwłocznie po wejściu do pojazdu, a w przypadku metra – w bramce wejściowej na peron lub w kasowniku przy windzie. Bilet Seniora jest ważny z dokumentem potwierdzającym wiek, dlatego korzystając z komunikacji miejskiej, zawsze miej ze sobą dokument tożsamości.

Warszawscy seniorzy mogą także korzystać z 50% ulgi na przejazdy środkami transportu zbiorowego:

- Jeżeli jesteś emerytem lub rencistą i nie ukończyłeś 70 lat – aby móc skorzystać ze zniżki, musisz mieć przy sobie imienną legitymację emeryta/rencisty, aktualny odcinek bądź wyciąg bankowy potwierdzający pobieranie emerytury lub renty oraz dokument tożsamości.
- Jeżeli po ukończeniu 26. roku życia orzeczono niepełnosprawność w stopniu umiarkowanym bądź całkowitą niezdolność do pracy – na podstawie orzeczenia potwierdzającego niepełnosprawność wydanego przez uprawniony organ lub ważnej legitymacji osoby niepełnosprawnej wydanej przez właściwy organ bądź też orzeczenia lekarskiego o całkowitej niezdolności do pracy wydanego przez właściwy organ.
- Jeśli posiadasz status działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej z powodów politycznych – na podstawie legitymacji działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej z powodów politycznych.
- Jeżeli jesteś emerytem lub rencistą i nie ukończyłeś 70 lat, możesz także korzystać z 50% ulgi na przejazdy w komunikacji miejskiej na podstawie Ulgowego Biletu Warszawianka 30-dniowego. Bilet ten jest kodowany na Spersonalizowanej Warszawskiej Karcie Miejskiej lub innych dopuszczalnych nośnikach.

¹⁷ www.ztm.waw.pl.

Jeżeli nie posiadasz jeszcze takiej karty, możesz złożyć wniosek o jej wydanie w Punkcie Obsługi Pasażerów ZTM (POP) w siedzibie ZTM ul. Żelazna 61 lub w POP ulokowanych na dworcach: Dworzec Centralny, Dworzec Wschodni – Lubelska (dogodny dostęp dla osób niepełnosprawnych), Dworzec Zachodni; na terminalu A w hali przylotów – Lotnisko Chopina; na stacjach metra M1 i M2: Młociny (obsługa osób głuchych, dogodny dostęp dla osób niepełnosprawnych), CH Blue City, Centrum i Dworzec Wileński (obsługa osób głuchych), Imielin i Służew (utrudniony dostęp dla osób niepełnosprawnych), Dworzec Gdański, Marymont, Plac Wilsona, Ratusz Arsenal, Świętokrzyska M1 (windy) oraz Nowy Świat – Uniwersytet, Rondo ONZ, Stadion Narodowy, Świętokrzyska M2.

Jeśli po 30 września 2016 roku zechcesz nadal korzystać z przywilejów, jakie daje Karta Warszawiaka, musisz mieć wgrany na nią elektroniczny hologram (E-HOLOGRAM). Można to zrobić w wybranych biletomatach – wystarczy włożyć kartę do kieszeni, wybrać z menu startowego opcję „e-hologram” i postępować zgodnie z wyświetlanymi komunikatami. Wgrane w roku 2016 elektroniczne hologramy będą ważne do 30 września roku 2017. Więcej informacji o E-HOLOGRAMIE warszawiaka na stronie www.ztm.waw.pl.

Jeśli korzystasz z Warszawskiej Kolei Dojazdowej poza obrębem II strefy biletowej, sprawdź ofertę przewoźnika, która uzależniona jest od dnia tygodnia i godzin podróży.

- Bezpłatnie mogą poruszać się komunikacją miejską w Warszawie:
 - osoby, które ukończyły 70 lat. Trzeba mieć przy sobie dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem zawierający datę urodzenia;
 - uczestnicy Powstania Warszawskiego odznaczeni Warszawskim Krzyżem Powstańcym – na podstawie legitymacji o przyznaniu odznaczenia wraz z dokumentem tożsamości lub zaświadczenia o uprawnieniach kombatanatów i osób represjonowanych z wpisem uznającym Powstanie Warszawskie jako okres zaliczony do uprawnień;
 - odznaczeni medalem „Za Warszawę 1939-1945” – na podstawie legitymacji o przyznaniu odznaczenia wraz z dokumentem tożsamości;
 - osoby uznane za niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji; osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym; osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej lub z powodu choroby narządu wzroku. Podstawą do ulg jest orzeczenie potwierdzające niepełnosprawność wydane przez uprawniony organ lub ważna legitymacja osoby niepełnosprawnej wydana przez właściwy organ;
 - członkowie zwyczajnymi Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę – na podstawie legitymacji stowarzyszenia wraz z dokumentem tożsamości;

- honorowi dawcy krwi oraz zasłużeni dawcy przeszczepu – na podstawie legitymacji „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi” lub „Zasłużony Dawca Przeszczepu” bądź odpowiedni wpis w legitymacji Honorowego Dawcy Krwi lub Zasłużonego Dawcy Przeszczepu wraz z dowodem tożsamości;
- Honorowi Obywatele Miasta Stołecznego Warszawy – na podstawie legitymacji Honorowego Obywatela Miasta Stołecznego Warszawy.

Pociąg¹⁸

- Dla osób, które ukończyły 60 lat PKP InterCity oferuje „Bilet dla Seniora”. Można go nabyć w kasach i biletomatach PKP InterCity oraz u konduktora. Mając taki bilet, możesz korzystać z przejazdów pociągami 1. i 2. klasy (z wyjątkiem pociągów kategorii EIP) z 30% zniżką. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty.
- Przewozy Regionalne¹⁹ proponują osobom, które ukończyły 60 lat wykupienie rocznej imiennej REGIOkarty SENIORA, w cenie 59 zł, która przez rok umożliwia zakup biletów jednorazowych z 25% zniżką oraz biletów okresowych z 10% zniżką. By skorzystać ze zniżki wystarczy mieć przy sobie dokument tożsamości. Posiadacz karty może niezależnie korzystać z indywidualnych uprawnień ustawowych.

Przed wykupieniem kart uprawniających do zniżek, sprawdź czy możesz korzystać z tańszych lub bezpłatnych przejazdów na podstawie ulg ustawowych. Przysługują one²⁰:

- emerytom i rencistom oraz ich współmałżonkom, na których pobierane są zasiłki rodzinne przysługuje 37% ulgi na dwa przejazdy w roku w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych w wagonach drugiej klasy. Przejazd „tam i z powrotem” jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy, więc praktycznie jest to jeden wyjazd. Należy mieć przy sobie zaświadczenie wystawione przez terenową jednostkę Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów lub inny organ oraz dowód potwierdzający tożsamość.
- przewodnikowi lub opiekunowi osoby niewidomej albo niezdolnej do samodzielnej egzystencji – na bilet jednorazowy przysługuje ulga 95% w pociągach osobowych (w tym w pociągach REGIO, interREGIO, REGIOekspres) oraz w pociągach pospiesznych (TLK, EIC oraz EC);

¹⁸Zródło: Ustawa z dnia 20 czerwca 1992 o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. z 2002 r. nr 175, poz. 1440 z późn. zm.); Ustawa z dnia 16 listopada 2006 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych (Dz.U. z 2006 r. nr 249, poz. 1824 z późn. zm.).

¹⁹www.przewozyregionalne.pl.

²⁰www.intercity.pl.

- osobom niezdolnym do samodzielnej egzystencji – ulga 49% w pociągach osobowych oraz 37% w pociągach pospiesznych;
- osobom niewidomym, jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – ulga 37% w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych.
- Jeśli chcesz podróżować koleją za granicą, możesz skorzystać z biletów Interrail Pass dla seniorów (Senior Pass). W ramach oferty „globalnej” dla osób od 60. roku życia przysługuje ulga w wysokości 10%. Szczegóły na stronie www.intercity.pl.

Samolot

Większość międzynarodowych linii lotniczych oferuje osobom powyżej 60 lat ulgę na zakup biletu. Jej wysokość ustalana jest przez przewoźnika i wynosi od 10% do 20%, czasami więcej. Informacje o ulgach można znaleźć na stronach internetowych linii lotniczych.

Autobus dalekobieżny

Sam fakt bycia seniorem nie uprawnia do tańszych podróży międzymiastowymi autobusami. Zniżki ustawowe w PKS mają natomiast m.in.²¹:

- osoby niewidome lub ociemniałe, o ile nie są niezdolne do samodzielnej egzystencji (37%);
- niewidomi niezdolni do samodzielnej egzystencji (93% w komunikacji zwykłej i 51% w przyspieszonej);
- inwalidzi I grupy niezdolni do samodzielnej egzystencji (49% w komunikacji zwykłej i 37% w przyspieszonej);
- inwalidzi wojenni lub wojskowi I grupy (78%);
- kombatanci I grupy (78%);
- inwalidzi wojenni i wojskowi innej niż I grupy (37%);
- kombatanci (37%);
- cywilne ofiary działań wojennych, o ile są niezdolne do samodzielnej egzystencji (78%);
- opiekunowie inwalidy I grupy, inwalidy wojennego lub wojskowego I grupy, niewidomego niezdolnego do samodzielnej egzystencji (95%). Przy czym opiekunem niewidomego może być osoba powyżej 13 lat, a opiekun inwalidy musi być pełnoletni.

Większość przewoźników oferuje ulgi handlowe. Każde przedsiębiorstwo samodzielnie ustala ich zakres, a ulga z reguły wynosi ok. 20%.

Wybierając się w podróż warto więc sprawdzić, kto obsługuje wybrane połączenie i dowiedzieć się o cenę biletu. Warto zapytać o dostępne zniżki decydując się na wybór przewoźnika albo w momencie, gdy chcesz już kupić bilet.

²¹Źródło: Ustawa z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. 2002 Nr 175, poz. 1440 z późn. zm.); Ustawa z dnia 16 listopada 2006 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych (Dz.U. 2006 Nr 249, poz. 1824 z późn. zm.).

■ Ulgi w opłatach

Abonament RTV

Warunkiem do uzyskania zwolnienia od opłat abonamentowych jest dopełnienie formalności w urzędzie pocztowym, tj. przedłożenie dokumentów uprawniających do zwolnienia (np. decyzja organu emerytalno-rentowego o wysokości pobieranego świadczenia) oraz wypełnienie dostępnych w każdym urzędzie pocztowym: „Formularza zwolnienia z opłat za używanie odbiorników RTV” i druku oświadczenia. Zwolnienie od opłat abonamentowych przysługuje od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dopełniono formalności w urzędzie pocztowym. Odbiorniki radiofoniczne i telewizyjne muszą być zarejestrowane na osobę uprawnioną do zwolnienia²². Od opłat abonamentowych są zwolnione²³:

- osoby, które ukończyły 60 lat i mają ustalone prawo do emerytury, a jej wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym (przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w 2015 roku wyniosło 3899,78 zł);
- osoby, które korzystają ze świadczeń pieniężnych z tytułu ustawy o pomocy społecznej (świadczenie pielęgnacyjne, renta socjalna z ZUS);
- osoby, które mają prawo do zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego;
- osoby, które ukończyły 75 lat.

■ Uprawnienia kombatantów²⁴

1. Kombatanci wraz z emeryturą lub rentą otrzymują co miesiąc (od 1 marca 2016 r.):
 - dodatek kombatancki – 208,67 zł;
 - ryczałt energetyczny – 166,05;
 - dodatek kompensacyjny – 31,30 zł.
2. Kombatanci korzystają z ulg taryfowych:
 - 50% przy przejazdach miejskimi środkami komunikacji miejskiej;
 - 51% w komunikacji krajowej przy przejazdach: 1. i 2. klasą pociągów osobowych i pospiesznych oraz w 2 klasie pociągów innych niż osobowe i pospieszne oraz autobusami w komunikacji zwykłej i przyspieszonej – na podstawie biletów jednorazowych.
3. Kombatanci korzystają z pierwszeństwa do:
 - środowiskowej opieki socjalnej w miejscu zamieszkania;
 - uzyskania miejsc w domach pomocy społecznej;
 - opieki zdrowotnej.

²²www.krrit.gov.pl.

²³Na podstawie art. 4 ust. 1 Ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 r. o opłatach abonamentowych (Dz.U. 2005 Nr 85, poz. 728, z późn. zm.).

²⁴www.udskior.gov.pl.

4. Okresy działalności kombatanckiej zalicza się do okresów zatrudnienia, od których zależy przyznanie lub wysokość świadczeń przysługujących pracownikom od pracodawcy.
5. Kombatantom pozostającym w zatrudnieniu przysługuje prawo do zwiększenia urlopu wypoczynkowego o 10 dni roboczych, o ile korzystają z urlopu w wymiarze nieprzekraczającym 26 dni roboczych w roku.
6. Kombatanci mogą na swój wniosek przejść na emeryturę po osiągnięciu 55 lat przez kobietę i 60 lat przez mężczyznę, jeżeli mają okres zatrudnienia wymagany do uzyskania emerytury (dotyczy osób urodzonych przed dniem 1 stycznia 1949 r.).
7. Rozwiązanie stosunku pracy z kombatantem w okresie 2 lat przed osiągnięciem wieku uprawniającego do wcześniejszego przejścia na emeryturę, wymaga zgody starosty.
8. Kombatantom, którzy łącznie spełniają następujące warunki:
 - nie posiadają prawa do żadnych świadczeń rentowych lub emerytalnych ani prawa do uposażenia w stanie spoczynku albo uposażenia rodzinnego;
 - nie osiągają dochodów z tytułu pracy, pozarolniczej działalności gospodarczej podlegającej ubezpieczeniu społecznemu lub z tytułu rolniczej działalności gospodarczej podlegającej obowiązkowemu ubezpieczeniu rolników;
 - osiągnęli wiek dla kobiet – 55 lat, dla mężczyzn – 60 lat przysługuje świadczenie w wysokości dodatku kombatanckiego oraz ryczałtu energetycznego, dodatek kompensacyjny i 51% ulga taryfowa w komunikacji międzymiastowej.

Uprawnienia osób represjonowanych²⁵

Prócz przysługujących uprawnień kombatanckich osoby represjonowane mają prawo do udogodnień²⁶ jako inwalidzi:

Renta inwalidy wojennego

Wysokość renty zależy od stopnia inwalidztwa. Przy inwalidztwie I i II grupy renta wynosi 100% podstawy wymiaru, a przy III grupie 75% podstawy wymiaru. Do renty przysługuje dodatek pielęgnacyjny z tytułu zaliczenia do I grupy inwalidzkiej lub z tytułu ukończenia 75 lat, a w przypadku posiadania uprawnień kombatanckich – dodatek kombatancki, ryczałt energetyczny i dodatek kompensacyjny. Renta inwalidy wojennego jest swoistym odszkodowaniem za utratę zdrowia w służbie dla ojczyzny. Jej wypłata nie podlega ograniczeniom w razie osiągania przez inwalidę dochodów z pracy lub innej działalności zarobkowej. Natomiast w razie zbiegu uprawnienia do renty inwalidy wojennego i emerytury z tytułu ubezpieczenia społecznego inwalida wojenny może korzystać

²⁵ www.udskior.gov.pl.

²⁶ Zgodnie z Ustawą z dnia 29 maja 1974 roku o zaopatrzeniu inwalidów wojennych i wojskowych oraz ich rodzin (Dz.U. 1974 Nr 21, poz. 117 ze zm.).

jednocześnie z obu świadczeń, z tym ograniczeniem, że jedno z nich (wybrane przez uprawnioną osobę) będzie w tym przypadku wypłacane w wysokości obniżonej o 50%. Renta z tytułu inwalidztwa wojennego jest zwolniona z podatku dochodowego pobieranego od osób fizycznych. Zwolnienie podatkowe dotyczy również dodatku pielęgnacyjnego. Dodatek pielęgnacyjny odpowiada wysokości dodatku przewidzianego w systemie zabezpieczenia emerytalnego pracowników, z tym że dla inwalidów wojennych I grupy jest on o 50% wyższy. Powyższe świadczenia finansowane są z budżetu państwa.

Przywileje pracownicze

Inwalidzi wojenni i osoby represjonowane mają zapewnioną dodatkowo szczególną ochronę stosunku pracy. Rozwiązanie lub wypowiedzenie umowy o pracę wymaga pisemnej zgody właściwego starosty i może nastąpić tylko z ważnych przyczyn, w szczególności gdy inwalida całkowicie lub w znacznym stopniu utracił zdolność do wykonywania dotychczasowej pracy lub dopuszcza się naruszenia dyscypliny pracy. Takimi powodami może też być likwidacja lub upadłość zakładu pracy. Ochrona ta nie obejmuje stosunku pracy osoby, która spełnia warunki do nabycia emerytury lub która została powołana na stanowisko kierownicze przez instytucję nadrzędną nad zakładem pracy.

Wcześniejsze emerytury

Prawo przejścia na wcześniejszą emeryturę inwalidów i osób represjonowanych jest analogiczne do przepisów określonych w ustawie o kombatantach.

- Inwalidom wojennym przysługuje prawo do ulgi komunikacyjnej w wysokości 100%.
- Inwalidom wojennym i osobom represjonowanym przysługuje prawo do bezpłatnego korzystania z odbiorników radiowych i telewizyjnych.
- Opieka zdrowotna²⁷
 - bezpłatne zaopatrzenie w leki spełniające łącznie następujące warunki: oznaczenie symbolem Rp w decyzji dopuszczającej do obrotu; wpisanie do Rejestru Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;
 - prawo do bezpłatnych wyrobów medycznych będących przedmiotami ortopedycznymi i środków pomocniczych do wysokości limitu ceny określonego w przepisach;
 - wykonywanie ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne finansowane ze środków publicznych bez skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Dokumentem potwierdzającym uprawnienia jest legitymacja osoby represjonowanej²⁸.

²⁷ Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. 2008 r. Nr 164, poz. 1027 ze zm.).

²⁸ Dokument wydawany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych na podstawie Rozporządzenia Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 11 marca 2003 r. (Dz.U. 2003 Nr 61, poz. 539).

Pomoc pieniężna²⁹

Kombatanci oraz inne osoby uprawnione, jak również wdowy i wdowcy pozostali po tych osobach, znajdujący się w szczególnie trudnej sytuacji losowej, materialnej czy zdrowotnej, mogą ubiegać się o przyznanie doraźnej lub okresowej pomocy pieniężnej ze środków budżetowych pozostających w dyspozycji Kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.

- Doraźna pomoc pieniężna może zostać przeznaczona na dofinansowanie kosztów leczenia (wraz z leczeniem sanatoryjnym i rehabilitacyjnym itp.), opieki pielęgnacyjnej, zakupu sprzętu ortopedycznego, środków pomocniczych itp., wsparcia w przypadku zaistnienia zdarzeń losowych (konieczność poddania się operacji ratującej życie, kradzież, pożar, klęska żywiołowa lub inne).
- Okresowa pomoc pieniężna może zostać przyznana kombatantom na okres nieprzekraczający 6 miesięcy. Warunkiem jest uzyskiwanie dochodu na osobę w gospodarstwie domowym osoby wnioskującej w wysokości nieprzekraczającej najniższej emerytury ogłaszanej w Monitorze Polskim przez Prezesa ZUS (od 1 marca 2016 r. jest to kwota 882,56 zł).

Osoba potrzebująca pomocy może zwrócić się o nią bezpośrednio do Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych (ul. Wspólna 2/4, 00-926 Warszawa, tel. 22 661 81 29, 22 661 87 06) lub też za pośrednictwem innych organów administracji albo stowarzyszenia kombatanckiego.

- Świadczenie pieniężne dla osób deportowanych do pracy przymusowej oraz osadzonych w obozach pracy przez III Rzeszę i ZSRR przyznawane jest decyzją kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, a wypłacane przez oddziały ZUS. Przysługuje osobom, które nie mają przyznanego dodatku kombatanckiego ani za tajne nauczanie. Jego wysokość uzależniona jest od długości trwania pracy przymusowej. Maksymalna wysokość świadczenia wynosi 208,67 zł.

Więcej informacji na temat praw kombatantów i osób represjonowanych na stronie internetowej Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych www.udskior.gov.pl.

²⁹ www.udskior.gov.pl.

Sprawy urzędowe

Wymiana dowodu osobistego³⁰

Dowód osobisty należy wymienić w przypadku:

- upływu terminu ważności dowodu osobistego;
- zmiany danych zawartych w dowodzie osobistym, za wyjątkiem zmiany nazwy organu wydającego dokument;
- zmiany wizerunku twarzy w stosunku do wizerunku twarzy zamieszczonego w dowodzie osobistym w stopniu utrudniającym lub uniemożliwiającym identyfikację jego posiadacza;
- utraty lub uszkodzenia dowodu osobistego w stopniu utrudniającym lub uniemożliwiającym identyfikację jego posiadacza;
- przekazania do organu gminy lub do placówki konsularnej Rzeczypospolitej Polskiej przez osobę trzecią znalezione dowodu osobistego.

Żeby wymienić dowód osobisty na nowy, musisz złożyć Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w Urzędzie Dzielnicy, w której mieszkasz, następujące dokumenty:

- wypełniony i podpisany własnoręcznie wniosek albo podpisany własnoręcznie formularz wypełniony w siedzibie organu gminy przez pracownika na podstawie podanych przez ciebie danych oraz danych z rejestru PESEL;
- jedną aktualną fotografię (jak do dokumentów paszportowych), tj. o wymiarach 35x45 mm, przedstawiającą ciebie w pozycji frontalnej, bez nakrycia głowy i okularów:
 - jeżeli posiadasz wrodzoną lub nabytą wadę narządu wzroku możesz załączyć do wniosku fotografię przedstawiającą ciebie w okularach z ciemnymi szklami, wraz z orzeczeniem o niepełnosprawności z powodu wrodzonej lub nabytej wady narządu wzroku,
 - gdy jesteś osobą noszącą nakrycie głowy zgodnie z zasadami swojego wyznania możesz załączyć fotografię przedstawiającą ciebie w nakryciu głowy, o ile wizerunek twarzy jest w pełni widoczny, wraz zaświadczeniem o przynależności do wspólnoty wyznaniowej zarejestrowanej w Rzeczypospolitej Polskiej,
 - w uzasadnionych przypadkach organ gminy może wydać dowód osobisty na wniosek, do którego została dołączona fotografia przedstawiająca osobę z zamkniętymi oczami, innym niż naturalny wyrazem twarzy lub z otwartymi ustami;
- dotychczasowy dowód osobisty lub w przypadku jego utraty – ważny paszport (do wglądu).

³⁰ www.msw.gov.pl.

Wymiana dowodu osobistego jest bezpłatna. Wniosek o jego wymianę możesz złożyć osobiście, a jeśli jest to niemożliwe (choroba, niepełnosprawność), należy powiadomić o tym urzędnika, który przyjmuje wnioski. W takiej sytuacji przyjęcie wniosku odbywa się w miejscu pobytu osoby chorej czy niepełnosprawnej, jeżeli pozwalają na to okoliczności. W ten sam sposób dostarczony będzie nowy dokument. W przypadku braku możliwości złożenia przez siebie własnoręczniego podpisu na formularzu wniosku, pracownik organu gminy zamieści adnotację o przyczynie braku podpisu. Dowód osobisty jest wydawany w ciągu 30 dni od daty złożenia wniosku, w szczególnie uzasadnionych przypadkach termin ten może zostać wydłużony, o czym zostaniesz powiadomiony.

WYDZIAŁY OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW

BEMOWO

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Powstańców Śląskich 70
informacja ogólna: 22 533 76 47

BIAŁOŁĘKA

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Modlińska 197
tel. 22 510 33 20, 22 676 66 03

BIELANY

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 373 33 33

MOKOTÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców

- ul. Rakowiecka 25/27
- ul. Wiktorska 91a
- ul. Wiśniowa 37

tel. 22 565 14 00 (centrala)
tel. 22 565 15 16 (informacja)

OCHOTA

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Grójecka 17a, tel. 22 578 35 00

PRAGA POŁUDNIE

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Grochowska 274, tel. 22 443 51 57

PRAGA PÓŁNOC

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 590 00 00

REMBERTÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 89

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Nowogrodzka 43
tel. tel. 22 699 80 00 (centrala)
tel. 22 699 82 09 (informacja)

TARGÓWEK

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 87 27

URSUS

Wydział Obsługi Mieszkańców
pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 60 00 (informacja)

URSYNÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 443 71 00 (centrala)
tel. 22 443 72 00, 01 (informacja)

WAWER

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Żegańska 1, tel. 22 443 70 00

WESOŁA

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. 1. Praskiego Pułku 33
tel. 22 773 60 00, 22 773 60 11

WILANÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. F. Klimczaka 2
tel. 22 443 50 00 (centrala)
tel. 22 443 50 69 (informacja)

WŁOCHY

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. Krakowska 257, tel. 22 443 44 44

WOLA

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. Solidarności 90
tel. tel. 22 443 59 00, 22 443 58 00

ŻOLIBORZ

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 560 13 13

Wyrobiecie lub wymiana paszportu³¹

Wniosek o wydanie dokumentu paszportowego składa się osobiście w dowolnym punkcie paszportowym na terenie kraju. W Warszawie wniosek można złożyć w Referacie Paszportów Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego lub w Terenowym Punkcie Paszportowym. Wymagane dokumenty to:

- wypełniony czytelnie, literami drukowanymi i podpisany własnoręcznie wniosek. Przy podpisywaniu wniosku należy uważać, aby podpis pod fotografią nie dotykał linii ramki;
- jedna kolorowa aktualna fotografia 35x45 mm (pozycja frontalna, bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami);
- ważny dokument paszportowy lub ważny dowód osobisty – do wglądu;
- odpis skrócony lub zupełny polskiego aktu małżeństwa – każdorazowo w przypadku ubiegania się o dokument paszportowy za granicą lub w przypadku rozbieżności w danych lub wątpliwości co do tożsamości lub obywatelstwa osoby;
- dowód uiszczenia opłaty paszportowej oraz do wglądu dokument potwierdzający uprawnienie do skorzystania z ulgi lub zwolnienie z opłaty;

Opłata paszportowa w wysokości 70 zł (ulgowa) przysługuje:

- emerytom, rencistom, osobom niepełnosprawnym i współmałżonkom tych osób, pozostających na ich wyłącznym utrzymaniu;
- osobom przebywającym w domach pomocy społecznej lub w zakładach opiekuńczych albo korzystającym z pomocy społecznej w formie zasiłków stałych;
- kombatantom i innym osobom będącymi ofiarami represji wojennych i okresu powojennego.

Osoby, które ukończyły 70 lat wyrabiają i wymieniają paszport za darmo. Paszport jest ważny 10 lat.

Oddział Paszportów Wydziału Spraw Obywatelskich Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego

ul. Krucza 5/11, 00-548 Warszawa, tel. 22 622 36 03, fax. 22 831 19 01

TERENOWE PUNKTY PASZPORTOWE LUB REFERATY PASZPORTÓW³²

Referat Paszportów nr 1

- ul. Krucza 5/11, wejście „C” – składanie wniosków, wejście „B” – wydawanie dokumentów paszportowych. tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00

³¹Strona internetowa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych www.msw.gov.pl i strona internetowa Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie www.mazowieckie.pl.

³²www.mazowieckie.pl.

- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Bielany ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 695 73 88, Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00

Referat Paszportów nr 2

- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Bemowo ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie m.st. Warszawy pl. S. Starynkiewicza 7/9, tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Ursus pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 659 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 10.00-17.30, wtorek-piątek 8.00-15.30

Referat Paszportów nr 3

- ul. Floriańska 10, tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Praga Południe ul. Grochowska 274, tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00

Referat Paszportów nr 4

- al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 695 73 88. Godziny przyjęć: poniedziałek 8.00-17.30, wtorek-czwartek 8.00-15.30, piątek 8.00-14.00

Ubezpieczenia

Ubezpieczenie na życie

Polisę można wykupić indywidualnie dla siebie lub wspólnie z partnerem życiowym. W zależności od potrzeb i możliwości finansowych można wybrać dogodną dla siebie sumę ubezpieczenia. Świadczenie z ubezpieczenia może być znaczącym uzupełnieniem zasiłku pogrzebowego wypłacanego przez ZUS. Polisa dla osób starszych oferuje zazwyczaj:

- bezterminowe ubezpieczenie na życie, ochrona obowiązuje do śmierci;
- gwarantowaną w umowie sumę świadczenia, która zostanie wypłacona uposażonym w momencie śmierci ubezpieczonego;
- możliwość zawarcia umowy do 85. roku życia;
- brak konieczności wykonywania badań lekarskich;
- niewysokie składki;
- możliwość wypłaty składek w sytuacji nagłej choroby.

Wysokość składki może być dostosowana do możliwości finansowych osób będących na emeryturze. Dodatkowo składka za ubezpieczenie na życie dla seniorów w części towarzystw może być opłacana jedynie do osiągnięcia pewnego wieku, a później, mimo zaprzestania opłacania składek, ochrona nadal obowiązuje. Przed zakupem ubezpieczenia na pewno warto rozeznac się na rynku.

Wsparcie

Dodatek pielęgnacyjny³³

Przyznawany jest osobie, która została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat³⁴. Przyznawany jest na wniosek zainteresowanego na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS (komisji lekarskiej ZUS), ustalającego całkowitą niezdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. Dla osoby, która ukończyła 75 lat, dodatek pielęgnacyjny przyznawany jest przez organ rentowy z urzędu. Wysokość dodatku jest waloryzowana co roku, 1 marca. Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje w przypadku pobierania renty socjalnej. Więcej informacji o dodatku pielęgnacyjnym można znaleźć na stronie ZUS www.zus.pl.

Zasiłek pielęgnacyjny³⁵

Jest przyznawany w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 153 zł miesięcznie, przysługuje osobie, która ukończyła 75 lat lub jest niepełnosprawna, a niepełnosprawność powstała do ukończenia 21. roku życia.

Zasiłek pielęgnacyjny jest wypłacany w urzędzie dzielnicy odpowiednim dla miejsca zameldowania. Jeśli występujesz o zasiłek z powodu niepełnosprawności, dołącz do wniosku orzeczenie wydane przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności. Konieczna jest również kopia dowodu osobistego lub paszportu. Jeśli masz ukończone 75 lat, do wniosku o zasiłek pielęgnacyjny wystarczy dołączyć dokument potwierdzający wiek, np. kopię dowodu osobistego albo skrócony odpis aktu urodzenia. Jeśli należy ci się zasiłek pielęgnacyjny i dodatek pielęgnacyjny, musisz wybrać, które ze świadczeń chcesz otrzymywać. Jeśli będą ci wypłacane obydwa, trzeba będzie zwrócić pieniądze.

³³Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz.U. z 2015, poz. 114).

³⁴Dodatek przyznawany na podstawie art. 75 Ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (tekst jednolity obowiązujący: Dz.U. z 2015 nr 0, poz. 748).

³⁵Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych, dz. cyt.

WYDZIAŁY SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA

BEMOWO

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń
ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 22 533 78 10

BIAŁOŁĘKA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Obsługi Funduszu Alimentacyjnego
ul. Milenijna 2a
tel. 22 811 62 64, 22 811 50 07

BIELANY

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego
ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 12 (13, 14)

MOKOTÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. Wiśniowa 37, pok. 214
tel. 22 565 19 24 (25)

OCHOTA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego
ul. Białobrzaska 26, tel. 22 578 34 57

PRAGA POŁUDNIE

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. Grochowska 274
ul. Podskarbińska 6, tel. 22 443 52 56

PRAGA PÓŁNOC

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15, tel. 22 443 80 26

REMBERTÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 50 (do 53)

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych
ul. Nowy Świat 39, tel. 22 443 92 85 (do 90)

TARGÓWEK

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych
ul. św. Wincentego 87, tel. 22 443 87 38

URSUS

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 61 36

URSYNÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentów
al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 443 73 78

WAWER

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego
ul. Żegańska 1, tel. 22 443 69 47

WESOŁA

Wydział Spraw Społecznych i Lokalowych dla Dzielnicy
ul. 1. Praskiego Pułku 21a (OPS)
tel. 22 773 60 18, 22 773 60 25, 22 773 75 44

WILANÓW

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń dla Dzielnicy
ul. F. Klimczaka 4 bud. B, pok. 307, 308, 319, 320
tel. 22 443 49 54 (do 58)

WŁOCHY

Zespół Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
al. Krakowska 257, tel. 22 443 43 53

WOLA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentacyjnych
ul. Syreny 18, tel. 22 443 57 40

ŻOLIBÓRZ

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 207 14 10

Ośrodki pomocy społecznej

Ośrodki pomocy społecznej (OPS) działają w każdej dzielnicy. Udzielają pomocy pieniężnej, rzeczowej, usługowej oraz kompletują dokumenty do domów pomocy społecznej. Pracownicy socjalni udzielają pomocy w załatwianiu spraw urzędowych oraz w utrzymaniu kontaktów z otoczeniem. W OPS można uzyskać porady prawne oraz uzyskać informacje o ofertach na ciekawe spędzenie wolnego czasu.

ÓŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

BEMOWO

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo
ul. Rozłogi 10, tel. 22 487 13 00 (01)
www.opsbemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka
ul. J. Marywilka 44c
tel. 22 300 20 40 (do 42)
www.opsbialoleka.waw.pl
• ul. V. van Gogha 7 (rejon Tarchomin)
tel. 22 300 20 43 (do 45)

BIELANY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany
ul. S. Przybyszewskiego 80/82
tel. 22 568 91 00
www.opsbielany.waw.pl

MOKOTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów
ul. Fałęcka 10, tel. 22 849 44 66
www.opsmokotow.pl
• Filia nr 1, ul. Iwicka 19, tel. 22 841 83 61
• Filia nr 2, ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 74 43

OCHOTA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota
ul. Przemyska 11
tel. 22 822 11 24, 22 822 29 62
www.opsochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe
ul. Wiatraczna 11, tel. 22 277 33 00 (01)
www.ops-pragapoludnie.pl

- Filia nr 1, ul. Wiatraczna 11
tel. 22 277 33 30 (do 38)
- Filia nr 2, ul. Walecznych 59
tel. 22 277 33 44 (do 52)

PRAGA PÓŁNOC

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Północ
ul. K. Szymanowskiego 6/61, tel. 22 511 24 00
www.opspragapolnoc.waw.pl
• Filia nr 1, ul. J. Grodzkowskiego 5
tel. 22 518 59 00
• Filia nr 2, ul. B. Brechta 15/31
tel. 22 518 91 20 (59)

REMBERTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów
ul. Plutonowych 10, tel. 22 673 54 12
www.opsembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego
ul. Konwiktorska 3/5, tel. 22 628 07 12
www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

TARGÓWEK

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek
ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 50
www.ops-targowek.waw.pl
• Filia nr 1 dla mieszkańców Bródna
ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 00
• Filia nr 2 dla mieszkańców Targówka i Zaczysa
ul. Stojanowska 12/14
tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

URSUS

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 41 11
www.ops-ursus.pl

URSYNÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Ursynów**
ul. J. Cybisa 7, tel. 22 544 12 00
www.ops-ursynow.civ.pl

WAWER

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer
ul. Korkowa 119/123

Dział Pomocy Środowiskowej
ul. Włóknienna 54
tel. 22 872 15 13, 22 872 20 71
www.opswawer.waw.pl

WESOŁA

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wesoła**
ul. 1 Praskiego Pułku 21a
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40
www.opswesoła.waw.pl

WILANÓW

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wilanów**
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 26
www.ops.wilanow.pl

WŁOCHY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy
ul. Czereśniowa 35
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75
www.opswlochy.waw.pl

WOLA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola
ul. gen. J. Bema 91, tel. 22 571 50 00
www.ops-wola.waw.pl

ŻOLIBORZ

**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Żoliborz**
ul. gen. H. Dembińskiego 3, tel. 22 569 28 00
www.ops-zoliborz.waw.pl

Usługi opiekuńcze³⁶

Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy drugiej osoby, a jest jej pozbawiona, a rodzina nie może takiej pomocy zapewnić, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Ośrodek pomocy społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia.

Domy dziennego pobytu

To ośrodki wsparcia przeznaczone dla osób starszych. Zapewniają one seniorom kilkugodzinną opiekę, w tym posiłek (czasem dwa), a także organizują zajęcia, np. ruchowe, artystyczne, edukacyjne, a także rozmaite imprezy kulturalne, uroczystości oraz spotkania okolicznościowe. Wniosek o możliwość spędzenia czasu w domu dziennego pobytu składa się w OPS. Osoba zainteresowana może to zrobić osobiście, listownie, telefonicznie lub przez inne osoby i instytucje działające w jej imieniu. Pomoc taka przyznawana jest na podstawie wywiadu środowiskowego, w którym pracownik socjalny opisuje całość sytuacji rodzinnej, zdrowotnej, mieszkaniowej i dochodowej osoby zainteresowanej. Dokumentami potwierdzającymi tę sytuację są m.in. odcinki renty/emerytury lub inne dokumenty określające wysokość dochodu rodziny, rachunki potwierdzające regulowanie opłat mieszkaniowych, wypisy ze szpitala, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub niezdolności do pracy itp. Opłaty za pobyt pobierane są w zależności od dochodów w rodzinie

³⁶www.mpips.gov.pl

OŚRODKI WSPARCIA (DOMY DZIENNEGO POBYTU)

BIAŁOŁĘKA

Centrum Aktywności Seniora
ul. Porajów 14, tel. 22 403 59 57

BIELANY

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1
al. Zjednoczenia 13
tel. 22 864 27 55

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2
ul. Wrzeczono 5a, tel. 22 865 77 25

MOKOTÓW

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 50 09

OCHOTA

Dom Dziennego Pobytu „Z Ochotą”
ul. Grójecka 109, tel. 22 659 72 91

PRAGA POŁUDNIE

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. L. M. Paca 42 (wejście B)
tel. 22 517 69 49 do 51

Dzienny Dom Pomocy Społecznej

ul. Walecznych 59
tel. 22 514 63 29 (do 30), 22 617 74 88

PRAGA PÓŁNOC

Dom Dziennego Pobytu
ul. Brzeska 4, tel. 22 619 55 09

Klub „Złotego Wieku”

ul. Jagiellońska 56, tel. 22 818 64 02

REMBERTÓW

Dom Dziennego Pobytu
ul. Plutonowych 10, tel. 22 673 93 80

ŚRÓDMIEŚCIE

Dom Dziennego Pobytu – Dział Wsparcia Społecznego

- ul. Świętojerska 12a
tel. 22 831 58 80, 22 635 62 92
- ul. Twarda 1, tel. 22 654 56 14
- ul. Górnośląska 39, tel. 22 629 57 36

TARGÓWEK

Dom Dziennego Pobytu
ul. św. Wincentego 85
tel. 797 318 146
www.ops-targowek.waw.pl

URSUS

Dzienny Dom Pobytu Seniora
ul. W. Ślawka 2, tel. 606 768 676

URSYNÓW

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. Cybisa 7, 22 544 12 00

WAWER

Dom Dziennego Pobytu prowadzony przez Caritas
ul. Starcewska 8
tel. 22 612 70 96

WILANÓW

Dzienny Dom dla Osób Starszych Ośrodek wsparcia dla seniorów
Filia nr 3
ul. S. Lentza 35, tel. 22 651 79 92

WŁOCHY

Dzienny Dom Pomocy
ul. Robotnicza 15, tel. 22 846 15 96

Dzienny Dom Pomocy

ul. Potrzebna 10, tel. 22 863 94 45

WOLA

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy
ul. Zawiszy 5, tel. 22 631 26 90

Świetlica Opiekuńcza dla Osób Chorych na Chorobę Alzheimera

ul. Żytnia 75/77, tel. 22 631 10 96

Centrum Usług Socjalnych i Szkolenia Kadr Pomocy Społecznej „Ośrodek Nowolipie” (placówka miejska)

ul. Nowolipie 25 b, tel. 22 838 34 96
www.osrodeknowolipie.pl

ŻOLIBORZ

Żoliborskie Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów
ul. Wyspiańskiego 6/8
tel. 22 839 40 88
www.ops-zoliborz.waw.pl/node/214

Dom Seniora „Piękny Brzeg”

ul. ks. J. Popiełuszki 16
tel. 22 832 45 56

Domy pomocy społecznej (DPS)³⁷

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. W przypadku, gdy osoba bezwzględnie wymagająca pomocy lub jej przedstawiciel ustawowy nie wyrażają zgody na umieszczenie w domu pomocy społecznej lub po umieszczeniu wycofują swoją zgodę, ośrodek pomocy społecznej lub dom pomocy społecznej są obowiązane do zawiadomienia o tym właściwego sądu, a jeżeli osoba taka nie ma przedstawiciela ustawowego lub opiekuna – prokuratora. Domy pomocy społecznej są prowadzone przez jednostki samorządu terytorialnego, organizacje religijne, fundacje i stowarzyszenia, a także osoby prawne i fizyczne. W sytuacji, gdy osoba starsza wymaga całodobowego wsparcia powinna zgłosić się do pracownika socjalnego w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na swoje miejsce zamieszkania. Pracownik socjalny udzieli informacji o domach pomocy, przeprowadzi wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania, pomoże w skompletowaniu potrzebnej dokumentacji do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Wymagane dokumenty³⁸ (niezbędne druki dostępne są w siedzibach ośrodków pomocy społecznej):

- wywiad rodzinny (środowiskowy) u osoby ubiegającej się o miejsce w DPS, przeprowadzony przez pracownika ośrodka pomocy społecznej;
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia;
- opinia ośrodka pomocy społecznej dotycząca stopnia sprawności osoby ubiegającej się o skierowanie do DPS;
- decyzja o przyznaniu zasiłku stałego lub decyzja organu rentowo-emerytalnego ustalającego wysokość renty lub emerytury;
- wywiad rodzinny (środowiskowy) u osób zobowiązanych do ponoszenia odpłatności za DPS lub umowa partycypowania w tej opłacie;
- zgoda na zbieranie i przetwarzanie danych osobowych;
- zgoda osoby ubiegającej się, jej przedstawiciela ustawowego lub opiekuna prawnego na ponoszenie opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej oraz w przypadku, gdy osoba zobowiązana do ponoszenia opłaty nie pokrywa należności w kasie lub na konto domu – zgodę na potrącanie opłaty ze świadczenia emerytalnego lub rentowego przez właściwy organ emerytalno-rentowy;
- w przypadku umieszczania osób ubezwłasnowolnionych:
 - postanowienie sądu o ubezwłasnowolnieniu,
 - postanowienie sądu o ustanowieniu opiekuna lub kuratora,
 - postanowienie sądu zezwalające opiekunowi na umieszczenie osoby ubezwłasnowolnionej w domu pomocy społecznej.

Miejsce złożenia dokumentów. Postępowanie w sprawie skierowania do domu pomocy społecznej wszczytna pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej na

³⁷ www.mpips.gov.pl.

³⁸ www.wcpr.pl, strona internetowa Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie.

wniosek osoby ubiegającej się o umieszczenie w DPS. Ośrodek pomocy społecznej, właściwy ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy przesyła kompletną dokumentację do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, które wydaje decyzję o skierowaniu i odpłatności za pobyt w DPS.

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa, tel. 22 599 41 40, 22 599 71 41(do 44)

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania w DPS. Koszt publikowany jest corocznie do 31 marca w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego.

Do wnoszenia opłat za publiczny DPS zobowiązani są w kolejności:

- mieszkaniac w wysokości nieprzekraczającej 70% jego dochodu,
- małżonek, zstępni i wstępni – zgodnie z zawartą umową,
- gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej.

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ³⁹

Dom Pomocy Społecznej im. „Matysiaków”

ul. Arabska 3, tel. 22 617 48 88, 22 617 70 01, 22 671 72 67

Dom Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta (dla kobiet)

ul. Kawęczyńska 4b
tel. 22 670 48 85

Dom Pomocy Społecznej „SYRENA”

ul. Syreny 26, tel. 22 632 32 41

Centrum Alzheimer

al. Wilanowska 257
tel. 22 843 19 22

Dom Pomocy Społecznej „Chemik”

ul. W. Korotyńskiego 10
tel. 22 823 50 12

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”

ul. Sternicza 125
tel. 22 665 22 85

Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami”

ul. Bohaterów 46/48
tel. 22 614 05 71

Dom Pomocy Społecznej

ul. Wójtowska 13
tel. 22 831 52 51 (52)

Dom Pomocy Społecznej „Budowlani”

ul. Elekcyjna 6, tel. 22 836 66 62

Dom Pomocy Społecznej „Leśny”

ul. Tułowicka 3
tel. 834 20 17, 834 37 72

Dom Pomocy Społecznej Pracownika Oświaty

ul. Parkowa 7a
tel. 22 841 19 50, 22 841 09 33

Dom Pomocy Społecznej im. św. Franciszka Salezego

ul. Solec 36a
tel. 22 625 63 42, 22 622 88 60

Dom Pomocy Społecznej im. Stanisława Broniewskiego „Orszy” w Wesołej

ul. J. Kilińskiego 10/12, tel. 22 773 69 40

Dom Pomocy Społecznej dla Kobiet im. św. Józefa Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia

ul. Hetmańska 44
tel. 22 610 60 16 (51)

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów

ul. Dickensa 25
tel. 659 60 61, 659 50 11

³⁹ www.wcpr.pl.

Zakłady opiekuńczo-lecznicze

Świadczenia zdrowotne dla osób przewlekle chorych i niepełnosprawnych, finansowane przez NFZ, są udzielane w Warszawie w zakładach opiekuńczo-leczniczych⁴⁰ (ZOL) należących do Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego sp. z o.o. Całodobowe świadczenia obejmują pielęgnację i rehabilitację osób nie wymagających hospitalizacji. Pacjentom zapewniane są produkty lecznicze i wyroby medyczne, pomieszczenia i wyżywienie odpowiednie do stanu ich zdrowia.

Świadczenia zdrowotne obejmują w szczególności:

- opiekę lekarską,
- opiekę pielęgniarską,
- usprawnianie ruchowe i działania fizjoterapeutyczne,
- leczenie farmakologiczne,
- zapewnienie niezbędnych konsultacji specjalistycznych,
- zapewnienie niezbędnych badań diagnostycznych,
- ustalenie i stosowanie diety,
- stymulację metodami terapeutycznymi i psychoterapeutycznymi do aktywności życiowej,
- przygotowanie rekonwalescenta i jego rodziny (opiekuna) do samo opieki i samopielęgnacji w warunkach domowych,
- zapobieganie powikłaniom wynikającym z procesu chorobowego i unieruchomienia,
- zmniejszenie skutków upośledzenia ruchowego i przygotowanie do życia w społeczeństwie.

Koszty żywienia i zakwaterowania ponosi pacjent. Do zakładów nie są przyjmowane osoby z zaawansowaną chorobą nowotworową, chorobą psychiczną lub uzależnieniem. Ponadto nie mogą być przyjęte osoby kwalifikujące się do domów pomocy społecznej, które powinny być objęte opieką z powodu trudnej sytuacji społecznej. Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze posiada łącznie 730 miejsc dla chorych; wszystkie zakłady Centrum są w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

• Tryb kierowania chorego do zakładu opiekuńczo-leczniczego:

Z wnioskiem o wydanie skierowania do zakładu opiekuńczego należy wystąpić do lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Uzyskane skierowanie składa się bezpośrednio w Zakładzie Opiekuńczo Lecznicznym przy ul. Szubińskiej 4, tel. 22 834 99 86 (zakład należy do Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego). Należy do niego dołączyć:

- wywiad pielęgniarski,
- zaświadczenie lekarskie,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu pacjenta (świadzeniobiorcy), np. kserokopia aktualnej decyzji ZUS, decyzja o zasiłku stałym, zaświadczenie

⁴⁰Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. 2011 Nr 112, poz. 654 z późn. zm.)

o dochodach z zakładu pracy, oświadczenie o numerze konta bankowego (swojego lub opiekuna prawnego),

- kartę oceny świadczeniobiorcy wg skali Barthel,
 - kserokopię ubezpieczenia zdrowotnego i dowodu osobistego,
 - zgodę na potrącenie opłaty za pobyt w ZOL,
 - kserokopie posiadanej dokumentacji medycznej, w tym karty leczenia szpitalnego.
- Wniosek, skierowanie oraz wywiad pielęgniarski i zaświadczenie lekarskie nie są wymagane w przypadku, gdy sąd opiekuńczy wyda orzeczenie o umieszczeniu pacjenta w zakładzie opiekuńczym. W takiej sytuacji orzeczenie sądu opiekuńczego stanowi podstawę do umieszczenia pacjenta w zakładzie opiekuńczym⁴¹. Wzory wymaganych dokumentów można pobrać ze strony Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego: www.zol.warszawa.pl. Decyzję o przyjęciu do zakładu wydaje kierownik ZOL na wniosek komisji kwalifikującej do pobytu w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, o czym zainteresowany zostaje poinformowany na piśmie. Z kolei kierownik zakładu opiekuńczo-leczniczego ma obowiązek poinformowania lekarza POZ o objęciu pacjenta opieką długoterminową.

Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze sp. z o.o.

ul. Mehoffera 72/74, tel. 22 811 06 88

email: biuro@zol.warszawa.pl

Zakład Opiekuńczo-Leczniczny im. Sue Ryder

Białołęka: ul. Mehoffera 72/74, tel. 22 614 64 42 (450 miejsc)

Zakład Opiekuńczo-Leczniczny

Bielany: ul. Szubińska 4, tel. 22 834 70 18 (110 miejsc)

Zakład Opiekuńczo-Leczniczny

Wawer: ul. Olchy 8, tel. 22 615 70 41 (170 miejsc)

Hospicja⁴²

Zapewniają całonocną opieką nad pacjentami chorującymi na nieuleczalne, niepoddające się leczeniu, postępujące i prowadzące nieuchronnie do śmierci choroby. Podstawowe znaczenie w medycynie paliatywnej odgrywa kontrola bólu oraz innych objawów obniżających jakość życia, łagodzenie problemów psychicznych, duchowych i społecznych, jak również wspomaganie rodzin w trakcie trwania choroby i w okresie żałoby. Kluczowym celem opieki paliatywnej jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin. Leczenie pacjentów w hospicjum jest kontraktowane w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Hospicja domowe

Świadczenia w opiece hospicyjnej udzielane w warunkach domowych obejmują:

- świadczenie opieki zdrowotnej udzielane przez lekarzy, pielęgniarki, psychologów, rehabilitantów i fizjoterapeutów;

⁴¹Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 czerwca 2012 r. w sprawie kierowania do zakładów opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych (Dz.U. 2012, poz. 731).

⁴²www.mz.gov.pl.

- leczenie farmakologiczne;
 - leczenie bólu;
 - leczenie innych objawów chorobowych;
 - zapobieganie powikłaniom;
 - bezpłatne wypożyczenie przez hospicja domowe wyrobów medycznych i środków pomocniczych (np. inhalatory, glukometry, wózki inwalidzkie, kule, sprzęt do pomiaru ciśnienia krwi);
 - badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum domowym.
- Świadczenia w warunkach domowych udzielane są przy zachowaniu całodobowego dostępu przez 7 dni w tygodniu do lekarza i pielęgniarki, porad lekarskich i wizyt pielęgniarskich w zależności od potrzeb (nie rzadziej niż 2 w tygodniu). Zgłaszania chorych do hospicjum dokonuje się telefonicznie lub osobiście w godzinach pracy danego ośrodka. Warunkiem realizacji świadczenia jest:
- przedstawienie skierowania wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego;
 - wskazanie medyczne, w szczególności choroba pacjenta (np. nowotwór, uraz lub wrodzona wada rozwojowa), która nie rokuje nadziei na wyleczenie.

Opieka hospicyjna jest bezpłatna.

HOSPICJA DOMOWE

BIELANY

Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej
pl. Konfederacji 55
tel. 22 663 99 40, 22 663 55 93
www.hospicjumdomowe.com

OCHOTA

NZOZ „St. Vincent Medical Center”
ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 823 12 96
www.stvincentmedical.com.pl

TARGÓWEK

NZOZ Zgromadzenia Księży Marianów
ul. Tykocińska 27/35, tel. 22 679 67 00,
22 679 68 85, 22 679 68 48
www.hospicjum-domowe.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 15 04,
22 810 20 42 (do 43) w. 33, 90
www.szpzlo.praga-pld.pl

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. Patriotów 170
tel. 22 615 70 31, 22 590 09 23
www.zoz-wawer.waw.pl

URSYNÓW

ZOZ Fundacji Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa
ul. rtm. W. Pileckiego 105
tel. 22 643 57 09, 22 643 38 17
www.fho.org.pl

Hospicja stacjonarne

W celu kwalifikacji pacjenta niezbędne jest przy zgłoszeniu okazanie aktualnej dokumentacji medycznej, określającej rodzaj i zaawansowanie występujących u pacjenta schorzeń oraz stosowanego leczenia. Aby umieścić chorego w hospicjum stacjonarnym musi być zakończone radykalne leczenie onkologiczne. Ostateczną decyzję o kwalifikacji do leczenia w hospicjum stacjonarnym podejmuje lekarz hospicjum.

Dokumenty niezbędne przy przyjęciu:

- skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (druk „skierowanie do szpitala” oddział: „hospicjum stacjonarne”), rozpoznanie: zgodnie z wykazem z kodem ICD-10);
- dowód osobisty;
- dowód ubezpieczenia – karta ubezpieczenia zdrowotnego lub inny dowód ubezpieczenia;
- dokumentacja medyczna;
- informacja o aktualnie stosowanym leczeniu;
- dane adresowe lekarza POZ i pielęgniarki POZ, do których pacjent jest zadeklarowany.

Przy przyjęciu pacjent lub jego przedstawiciel prawny podpisuje zgodę na leczenie oraz wskazuje osobę lub osoby upoważnione do uzyskiwania informacji o jego stanie zdrowia.

HOSPICJA STACJONARNE

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Działalności Leczniczej Caritas Archidiecezji Warszawskiej
ul. Krakowskie Przedmieście 62, tel. 22 826 56 04 w. 200, 22 826 02 29
www.warszawa.caritas.pl

URSYNÓW

ZOZ Fundacji Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa
ul. rtm. W. Pileckiego 105, tel. 22 643 57 09, www.fho.org.pl
Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie
Oddział Medycyny Paliatywnej
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09, www.coi.waw.pl

Stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów, poradnictwo

W Warszawie działa wiele stowarzyszeń i fundacji, które realizują programy dla seniorów. Można się zwrócić do nich o pomoc w codziennych czynnościach, o wsparcie rzeczowe, nawiązać nowe znajomości. Podopiecznymi mogą być nie tylko osoby w trudnej sytuacji materialnej, bez rodziny, ale też te, które po prostu czują się samotne, nierozumiane lub bezradne (np. przy załatwianiu spraw urzędowych). Niektóre fundacje i stowarzyszenia oferują też możliwość bardziej aktywnego życia, uprawiania sportu, uczenia się, rozwijania hobby, kontaktów z innymi ludźmi, zawierania nowych znajomości lub nawet przyjaźni.

Warszawski Oddział Stowarzyszenia „małych braci Ubogich” prowadzi bezpłatne poradnictwo dla osób 65+. Porad udzielają:

- psycholog (m.in. pomoc w doborze terapii, radzenie sobie ze stresem);
- prawnik (m.in. porady prawne: spadki, pozwy, umowy);
- lekarz (m.in. recepty, weryfikacja leków);
- pracownik socjalny (m.in. zasiłki, zapomogi).

Na konsultacje należy umówić się telefonicznie: 22 635 13 64 lub 501 138 513.

Pomoc w postaci poradnictwa specjalistycznego na terenie m.st. Warszawy

Jeśli znalazłeś się w trudnej sytuacji życiowej, zmagasz się z problemami i szukasz pomocy w ich rozwiązaniu możesz skorzystać z bezpłatnych konsultacji i porad, m.in. w sprawach mediacyjnych, obywatelskich, socjalnych, zawodowych, jak również w zakresie profilaktyki uzależnień i współuzależnienia. W Warszawie możesz też uzyskać bezpłatną pomoc prawnika, który np. wyjaśni ci przepisy, przygotuje pismo urzędowe, pozew do sądu itp. Możesz sięgnąć po bezpłatną pomoc psychologiczną, np. gdy relacje w rodzinie nie układają się dobrze, potrzebujesz wsparcia w żałobie, nie radzisz sobie ze smutkiem i brakiem energii. Gdzie szukać porad? Wykaz punktów specjalistycznego poradnictwa dostępny jest na stronach: www.senioralna.um.warszawa.pl oraz www.um.warszawa.pl/aktualnosci/nieodp-atna-pomoc-prawna-w-warszawie. W mieście funkcjonuje kilkanaście punktów informacyjno-konsultacyjnych, które cieszą się ogromnym powodzeniem wśród seniorów. Poniżej podajemy ich adresy.

PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE M.ST. WARSZAWY W DZIELNICACH:

Bemowo, ul. Rożłogi 10, tel. 22 53 37 885
Białołęka, ul. Marywilska 44c lok. 5, tel. 22 300 47 35
Bielany, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 80
Mokotów, ul. Bachmacka 1 a, tel. 22 56 51 796, 22 56 51 797
 ul. Gagarina 27, tel. 22 841 93 49
Ochota, ul. Białobrzeska 32, tel. 22 822 56 92
Praga Południe, ul. L. Paca 39, tel. 22 443 54 04
Praga Północ, ul. Jagiellońska 60 lok. 90, tel. 22 741 38 10
Rembertów, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, tel. 22 515 18 43
Śródmieście, ul. Krucza 6/14a, lok. 2, tel. 22 502 29 25
Targówek, ul. św. Wincentego 87, tel. 22 443 87 32
Ursus, pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 41 18
Ursynów, ul. Dereniowa 52/54, tel. 22 443 75 44
Wawer, ul. Włókiennicza 54 pok. 18, tel. 22 443 70 78
Wesoła, ul. I Pułku Praskiego 21a, tel. 22 773 70 23
Wilanów, ul. F Klimczaka 4, tel. 22 443 50 79
Włochy, ul. Centralna 24, tel. 22 443 44 74
Wola, ul. Syreny 18, tel. 22 443 57 60
Żoliborz, ul. Gdańska 4, tel. 22 403 40 16, 22 403 40 17

KONSULTACJE OBYWATELSKIE

Biuro Porad Obywatelskich. Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej

ul. K. I. Gałczyńskiego 3, tel. 22 828 12 95, www.bpo.warszawa.pl

- Punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Bielany, ul. Wrzeczono 48
- Punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Mokotów, ul. Wiśniowa 37
- Punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Pragi Północ, ul. Jagiellońska 56
- Punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Praga Południe, ul. Wiatraczna 11
- Punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Wola, ul. Działdowska 6

KONSULTACJE SOCJALNE

Biuro Porad Społecznych Stowarzyszenia PRO HUMANUM

ul. J. i J. Śniadeckich 14/16 lok.17, tel. 22 403 32 03, www.prohumanum.org

Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

ul. Kawęczyńska 49, tel. 22 619 44 76, www.warszawa-praga.caritas.pl

Centrum Rodziny i Praw Dziecka ZG TPD 1

ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 22 826 17 78, centrum@tpdpg.org.pl

Centrum Rodziny i Praw Dziecka ZG TPD 2

ul. Działdowska 12 m. 28a, tel. 664 506 509, centrum@tpdpg.org.pl

Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnym Ruchowo

ul. L. Narbutta 49/51, tel. 22 565 48 79, www.fpmiir.org.pl

Fundacja SYNOPSIS Ośrodek Informacyjno-Prawny

ul. Ondraszka 3, tel. 22 825 01 34, www.synopsis.waw.pl

Fundacja Sławek

al. Solidarności 17, tel. 22 473 33 06, www.fundacja.slawek.org

Fundacja Rozwoju Oprócz Granic

ul. W. Górskiego 3/17, www.frog.org.pl

Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

tel. 22 654 70 70, 801 24 70 70, www.zaginieni.pl

Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie DOM

ul. Nowogrodzka 7 lok. 14, tel. 22 622 96 33, www.spb.org.pl

Ośrodki pomocy społecznej w dzielnicach (zob. str. 176-177)

Pogotowie Interwencji Społecznej (pomoc dla osób bezdomnych)

ul. Nowogrodzka 7 lok. 14, tel. 22 622 96 33, www.spb.org.pl

Społeczne Towarzystwo Pomocy Geriatrii

ul. S. Noakowskiego 10 lok.19 kl. IV parter, tel. 22 826 06 74, www.stpg.wcu.pl

Stożeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych

ul. gen. W. Andersa 1, tel. 22 624 84 41, www.scon.waw.pl

Stowarzyszenie Doradców Prawnych

Al. Ujazdowskie 18 lok. 10, tel. 22 389 71 11, www.doradcyprawni.org

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany

al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 05, www.sprbielany.eu

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

al. 3 Maja 12 lok. 510, tel. 22 621 61 65, www.interwencjaprawna.pl

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

ul. gen. W. Andersa 13, tel. 22 635 13 64, www.malibracia.org.pl

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN

ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97, www.karan.pl

- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Poradnia Terapii od Substancji Psychoaktywnych
- Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkoholu

Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Problemami Emocjonalnymi SPOZA

tel. 22 618 05 62, www.spoza.org.pl

Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”

ul. J. Conrada 13, tel. 22 663 40 43, 22 663 10 13, www.bardziejkochani.pl
Telefon Zaufania: 22 663 43 90

Stowarzyszenie Promocji Abstynenckiej Klub Uzależnień od A do Z u Pima

ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 826 87 83, www.upima.org

Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej

ul. Nowogrodzka 7 lok. 14, tel. 22 622 96 33, www.spb.org.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Galerii „Sztuka Niepełnosprawnych Wśród Nas”

ul. Chmielna 15, lok. 202 II piętro, www.sztuka-niepełnosprawnych.pl

Stowarzyszenie „Seniorzy Białołęki”

ul. Odkryta 48f lok. 208, tel. 605 350 160

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, tel. 22 599 71 20, www.wcpr.pl

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Przemocy Dzielnicy Targówek

ul. Stojanowska 12/14, tel. 22 678 73 83

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Alkoholizmowi, Narkomanii, HIV, AIDS Dzielnicy Targówek

ul. Chodecka 2, tel. 22 675 33 89

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Rembertów

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, tel. 22 515 18 43
www.rembertow.waw.pl/polityka_spoeczna_i_zdrowie

KONSULTACJE MEDIACYJNE

Biuro Porad Społecznych Stowarzyszenia PRO HUMANUM

ul. J. i J. Śniadeckich, 14/16 lok. 17, tel. 22 403 32 03, www.prohumanum.org

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

tel. 22 654 70 70, 801 24 70 70, www.zaginieni.pl

Fundacja MaMa

ul. Starościńska 1/3, tel. 503 046 317, www.fundacjamama.pl

Fundacja Mam Prawo

ul. Koronowska 9, tel. 22 842 02 42, www.mamprawo.org

Fundacja Sławek

al. Solidarności 17, tel. 22 473 33 06, www.fundacja.slawek.org

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów

ul. Fałęcka 10, tel. 22 849 58 88, www.opsmokotow.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście

ul. Żurawia 43, tel. 22 628 07 12, www.ops-srodmiescie.waw.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus

pl. Czerwca 1976 r. nr 1, tel. 22 478 41 11, www.ops-ursus.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola

ul. gen. J. Bema 91, tel. 22 571 50 00, www.ops-wola.waw.pl

Polskie Centrum Mediacji

ul. Okólnik 11 lok. 9a, tel. 22 692 48 15, www.mediator.org

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3

al. Wojska Polskiego 36, www.poradnia-nr3.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 4

ul. Mińska 1/5, tel. 22 810 20 29, www.ppp4.amedia.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 14

ul. Leonarda 6/8, tel. 22 632 68 29, www.poradnia14-wola.waw.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 21

ul. Marywilska 44, tel. 22 814 10 61, www.pp-p.waw.pl

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Rembertów

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, tel. 22 515 18 43, www.rembertow.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

ul. gen. T. Pełczyńskiego 28e, tel. 22 664 08 49, www.spr.bemowo.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 05 (06), www.sprbielany.eu

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

al. 3-go Maja 12 lok. 510, tel. 22 621 51 65, www.interwencjaprawna.pl

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

ul. Żurawia 16/20, tel. 22 499 37 33, www.niebieskalinia.org

Stowarzyszenie Przyjaciół Spotkań Mażeńskich

ul. Meander 23/22, tel. 22 887 42 03, www.mfrz.pl

Grupa wsparcia „Razem damy radę”

To oferta skierowana do osób starszych, które doświadczyły przemocy i zaniebdania ze strony najbliższych. Grupa wsparcia daje szansę na znalezienie zrozumienia, pomocy i pokazuje, że nawet z tak trudnym problemem człowiek nie musi zostać sam. Spotkania odbywają się we wtorki w godz. 11.00-13.00. Osoby zainteresowane zapraszane są na konsultacje wstępne. Zapisy pod numerem tel. 22 824 25 01. Miejsce spotkań: siedziba Niebieskiej Linii, ul. W. Korotyńskiego 13. W ramach grupy planowane są spotkania informacyjne z dzielnicowym i prawnikiem. Udział w grupie jest bezpłatny.

Telefon zaufania dla osób starszych 22 635 09 54

Telefon prowadzony jest przez Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”. Telefon działa w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-20.00, we wtorki w godz. 9.00-12.00. Dodatkowo w środy w godz. 14.00-16.00 ma miejsce dyżur, podczas którego możesz dowiedzieć się wszystkiego na temat choroby Alzheimera.

Dodatek mieszkaniowy

Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie pokryć wydatków związanych z użytkowaniem mieszkania, a jesteś jego właścicielem, możesz się zwrócić o specjalny dodatek mieszkaniowy⁴³. Warunkiem jego otrzymania jest odpowiednia średnia wysokość dochodu na jednego członka gospodarstwa domowego (na podstawie ostatnich 3 miesięcy).

Możesz się starać o taki dodatek, jeśli:

- prowadzisz gospodarstwo domowe sam i twój średni miesięczny dochód nie przekracza 150% najniższej emerytury obowiązującej w dniu złożenia wniosku (od 1.03.2016 r. najniższa emerytura wynosi 882,56 zł);
- prowadzisz wspólne gospodarstwo domowe z inną osobą (osobami), a twój średni miesięczny dochód nie przekracza 100% najniższej emerytury obowiązującej w dniu złożenia wniosku.

Przez wspólne gospodarstwo domowe należy rozumieć osoby stale mieszkające pod jednym dachem, i to nie tylko rodzinę, ale i niespokrewnione ze sobą, np. konkubentów. Jednak jeżeli średni miesięczny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego jest wyższy, ale kwota nadwyżki nie przekroczy wysokości dodatku mieszkaniowego, możesz dostać dodatek obniżony. Ważna jest także powierzchnia zajmowanego mieszkania. Dodatek mieszkaniowy przyznaje się na okres sześciu miesięcy. Pieniądze wpływają do 10. dnia każdego miesiąca na konto zarządcy nieruchomości i pomniejszają należność za mieszkanie. Właścicielom domów jednorodzinnych pieniądze wypłacane są do ręki. Wniosek o przyznanie dodatku mieszkaniowego składa się we właściwym ze względu na miejsce zamieszkania urzędzie dzielnicy (WOM), (adresy znajdziesz na s. 160-161). O dodatek możesz się starać także wtedy, gdy zalegasz z płaceniem czynszu. Po jego przyznaniu trzeba regulować opłaty na bieżąco, inaczej go stracisz.

⁴³Podstawa prawna: Ustawa z dnia 21 czerwca 2001 roku o dodatkach mieszkaniowych (Dz.U. Nr 71, poz.734 z późn. zm.).

Dodatkowe dochody

Praca

Senior może pracować zawodowo i zarabiać, jednocześnie pobierając emeryturę. Emerytki, które ukończyły 60 lat i emeryci po 65. urodzinach, mogą osiągać przychód bez ograniczenia, ich emerytury będą wypłacane w całości. Jedynie młodsze emerytki (przed 60. urodzinami) i emeryci (przed 65. urodzinami) mają ograniczenia w uzyskiwaniu dochodów, jeśli chcą otrzymywać pełną emeryturę.

Twoja emerytura zostanie zmniejszona, gdy osiągniesz przychód przekraczający 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (za poprzedni kwartał ogłoszonego przez prezesa GUS), ale nie wyższy niż 130% tego wynagrodzenia. Jeśli przychód przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ZUS zawiesi ci wypłatę świadczenia. I tak w okresie od 1 czerwca 2016 r. miesięczny przychód nieprzekraczający 2 727,10 zł nie powoduje zmniejszenia emerytury. Dorobienie kwoty powyżej 2 727,10 zł do 5 436,00 zł miesięcznie powoduje zmniejszenie emerytury o kwotę przekroczenia przychodu. Zarobienie 5 436,00 zł miesięcznie lub więcej pociąga za sobą zawieszenie emerytury. Kwoty wpływające na zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia emerytalnego zmieniają się cztery razy do roku: w marcu, czerwcu, wrześniu i grudniu.

Kto może dorabiać bez ograniczeń. Bez względu na to, ile dorobią, ZUS nie zmniejsza, ani nie zawiesza świadczeń:

- emerytom, którzy osiągnęli ustawowy wiek emerytalny;
- emerytom i rencistom otrzymującym honoraria z tytułu działalności twórczej lub artystycznej, niezależnie od tego, w jakim są wieku;
- osobom, które mają: rentę inwalidy wojennego; rentę inwalidy wojkowego, którego niezdolność do pracy ma związek ze służbą wojskową; rentę rodzinną przysługującą po osobie, której śmierć nastąpiła w związku ze służbą wojskową.

Kiedy zarobisz i nie stracisz emerytury lub renty? Bez żadnych ograniczeń można zarabiać z tytułu:

- umów o dzieło zawartych z innym pracodawcą niż ten, z którym jesteśmy związani umową o pracę;
- praw autorskich i patentowych, wynajmu lub dzierżawy nieruchomości, lub lokali;
- honorariów z tytułu działalności twórczej;
- darowizn i zapomóg.

Renta dożywotnia za mieszkanie

Można ją dostawać dożywotnio w zamian za notarialne przekazanie prawa własności do mieszkania funduszowi hipotecznemu. Na podstawie podpisanej umowy możesz dożywotnio mieszkać w mieszkaniu i otrzymujesz rentę (na ogół kilkaset złotych), nie zostawisz już jednak mieszkania w spadku. Od takiej umowy nie można odstąpić. Warunkiem skorzystania z renty hipotecznej najczęściej

jest ukończenie 65 lat. Umowę o rentę może też zawrzeć małżeństwo, ale renta jest jedna, płacona do śmierci drugiego z małżonków. O jej wysokości decyduje:

- wartość mieszkania (domu) – im większa, tym wyższa renta;
- wiek właściciela w momencie zawierania umowy – im starszy, tym renta wyższa;
- płeć – kobiety statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni, renta jest dożywotnia, więc mężczyzna dostanie wyższą rentę niż kobieta (jeśli umowę zawiera małżeństwo, wysokość renty wyliczana jest dla kobiety).

Fundusz hipoteczny na ogół przejmuje obowiązek opłacania czynszu za mieszkanie (bo jest ono jego własnością). Obowiązkiem mieszkających w lokalu byłych właścicieli jest utrzymywanie go w dobrym stanie. Rozwiązanie to ma swoje plusy, ale warto rozważyć też ryzyko, jakie niesie fakt, że fundusze hipoteczne oferujące taką usługę nie są nadzorowane i nie muszą spełniać żadnych wymogów kapitałowych. Dlatego koniecznie trzeba sprawdzić sytuację finansową takiej firmy, by mieć pewność, że ma dostatecznie dużo kapitału, aby regularnie wypłacać rentę. Warto wiedzieć, że według analityków finansowych fundusze wypłacają kobietom ok. 130 złotych miesięcznie, a mężczyznom ok. 170 zł miesięcznie za każde 100 tys. zł wartości nieruchomości. To niezbyt dużo. Zdaniem ekspertów korzystniejszym wyjściem jest zamiana mieszkania na mniejsze, a uzyskane w ten sposób pieniądze włożyć na lokatę i dokładać do renty odsetki z tej sumy.

Umowa o dożywocie

To jeszcze jeden sposób, by mieszkać w swoim mieszkaniu i zwiększyć swoje dochody. Możesz podpisać umowę notarialną przekazania mieszkania lub domu opiekunowi w zamian za opiekę, to znaczy za dożywotnie utrzymanie (wyżywienie, ubranie, mieszkanie, światło, opał, a także zapewnienie odpowiedniej pomocy i pielęgnowanie w chorobie oraz sprawienie własnym kosztem pogrzebu). Opiekunem może być członek twojej rodziny, osoba niespokrewniona, a nawet firma. To rozwiązanie – jak wszystkie – też niesie za sobą ryzyko. Opiekun może nie wywiązywać się ze swoich obowiązków względem ciebie, a wtedy swoich praw trzeba dochodzić w sądzie. W takiej sytuacji (lub gdyby okazało się, że relacje pomiędzy tobą a opiekunem nie układają się), możesz zwrócić się do sądu o zmianę zasad opieki. Sąd może zamienić obowiązek opieki i wyżywienia na wypłacanie ci dożywotniej renty.

Odwrócony kredyt hipoteczny⁴⁴

Odwrócony kredyt hipoteczny, który oferują banki osobom po 65. roku życia posiadającym nieruchomości, pozwala uzyskiwać dodatkowe środki pieniężne z przeznaczeniem na dowolny cel. Kredyt ten jest zabezpieczony hipoteką na nieruchomości. Podpisanie umowy odwróconego kredytu z funduszem hipotecznym pozwala na uzyskanie „dodatkowej emerytury”, wypłacanej przez fundusz co miesiąc lub w innych w regularnych odstępach czasu. Świadczenie, podobnie jak emerytura, jest wypłacane dożywotnio, dzięki czemu na stałe może zasilać domowy budżet. Zasada działania hipoteki odwróconej jest prosta. W ramach umowy o dożywocie senior posiadający nieruchomość, otrzymuje od świadcze-

⁴⁴www.mf.gov.pl.

niodawcy dożywotnią rentę hipoteczną w zamian za prawo do dysponowania po jego śmierci nieruchomością. O wysokości świadczenia decyduje:

- wartość mieszkania (domu) – im większa, tym wyższa kwota;
- wiek właściciela w momencie zawierania umowy – im starszy, tym wyższa kwota;
- płeć – kobiety statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni; świadczenie jest dożywotnie, więc mężczyzna dostanie wyższą kwotę niż kobieta.

Dożywotnia renta hipoteczna jest zwolniona z podatku dochodowego. Ponadto świadczeniodawca opłaca czynsz, a sam senior ma gwarancję, iż do śmierci może korzystać ze swojego mieszkania lub domu. Gdyby pieniądze przestały być wypłacane, można unieważnić umowę, a wówczas własność nieruchomości zostanie zwrócona. Co ważne, można wycofać się z umowy w dowolnej chwili – oczywiście po zwróceniu otrzymanych kwot. Istotne jest też, że spadkobiercy nie tracą prawa do nieruchomości, gdyż mogą spłacić zadłużenie. Jeśli tego nie zechcą, będą zobowiązani do przeniesienia własności nieruchomości na bank. Trzeba pamiętać jednak, że przed podpisaniem dokumentów przekazujących prawo do zarządzania nieruchomością, należy dokładnie przemyśleć swoją decyzję.

Bezpieczeństwo

Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

Od niedawna jest to możliwe także w Warszawie. Za pomocą bezprzewodowego nadajnika (który można nosić zawieszony na szyi lub na ręce jak wisiorek lub zegarek) możesz wezwać pomoc, np. kiedy zrobi ci się słabo, upadniesz, w domu wydarzyła się jakaś awaria (np. ulatnia się gaz, pękła rura). Sygnał dociera do Centrum Alarmowego, które powiadamia odpowiednie służby (pogotowie ratunkowe, straż pożarną itp.) lub osoby wskazane do kontaktu. Usługę świadczy na terenie Warszawy kilka prywatnych firm. Płaci się za nią miesięczny abonament oraz jednorazową opłatę aktywacyjną.

„Przycisk życia”, www.przyciskzycia.pl

Aby otrzymać informację na temat „Przycisku życia” skontaktuj się z Infolinią: 531 500 531, napisz na adres poczty elektronicznej: biuro@przyciskzycia.pl lub skorzystaj z formularza umieszczonego w zakładce Kontakt.

Krajowy Sztab Ratownictwa Społecznej Sieci Ratunkowej

www.ratownictwo.org, tel. 22 213 19 20, ksa@ratownictwo.org

Z telefonu komórkowego lub stacjonarnego, funkcją szybkiego wybierania (wciśkasz jeden przycisk przypisany do Sieci Życia®) wywołujesz numer alarmowy wpisany do pamięci; nie musisz nic mówić – system automatycznie rozpozna skąd wysłano wezwanie.

Bezpieczeństwo osobiste

Z raportów i analiz policyjnych wynika, że seniorzy są w większym stopniu narażeni na przestępstwa niż ludzie młodszy. Przestępcy na ogół są dobrymi obserwatorami i potrafią wybrać z tłumu na ulicy, z grupy osób w miejscu publicznym czy społeczności

lokalnej tych, którzy zwracają na siebie uwagę bezradnością, zagubieniem, osłabioną uwagą, wynikającymi z zaawansowanego wieku. Jeśli dodać jeszcze łatwo wierność, brak roztropności i czujności, które wcale nie muszą być pochodną wieku, lecz charakteru, możesz stać się ofiarą naciągaczy, złodziei, oszustów, włamywaczy. Chociaż media codziennie donoszą o nowych przestępstwach popełnianych wobec innych osób, to wcale nie musisz powiększać tej statystyki.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa osobistego

Oto kilka rad, których udzielają policjanci Komendy Stołecznej Policji⁴⁵.

- Nie noś przy sobie większej gotówki. Jeśli jest taka konieczność (wypłata z banku, zapłata jakiejś należności), postaraj się o asystę zaufanej osoby. Jeśli już jesteś sam, to zawsze upewnij się, czy po wyjściu z banku nikt za tobą nie podąża. Naprawdę wiele transakcji można załatwić bezgotówkowo, przez internet, choćby wybierając tzw. pobranie z konta z tytułu stałych płatności. Wiadomo, że w oddziale banku czy na poczcie może kręcić się obserwator, który wcale nie musi być napastnikiem. Wystarczy, że wskaże cię swojemu współpracownikowi. Portfel lub portmonetka wypełnione gotówką – lekkomyślnie pokazane w sklepie podczas płacenia za jakiś drobiazg – mogą być dla złoczyńcy zachętą, by cię okraść.
- W przypadku wypłaty gotówki z bankomatu, gdy jesteś sam, upewnij się, czy nie jesteś obserwowany lub czy w pobliżu nie kręcą się podejrzane osoby. Staraj się jednak, szczególnie w porze wieczorowej i nocnej nie wybierać z bankomatu zbyt dużych sum.
- Zawsze staraj się zapamiętać numer PIN do swojej karty bankomatowej, a jeśli nie jesteś w stanie go zapamiętać, nigdy nie zapisuj go bezpośrednio na karcie bankomatowej, ani w innym widocznym miejscu.
- Wystrzegaj się osób nawiązujących z tobą kontakt, np. na poczcie, w sklepie, w przychodni, na ulicy.
- Kiedy jesteś w domu, zawsze zamykaj drzwi wejściowe. Rozważ możliwość założenia łańcucha na drzwi.
- Kiedy jesteś sam w domu, nie wpuszczaj do mieszkania osób, których nie znasz, a które podają się np. za pracownika opieki społecznej, ZUS, PCK czy administracji.
- Jeśli już musisz kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiaj go ani na chwilę samego. Najlepiej jest jednak poprosić tę osobę, aby przyszła z gospodarzem domu lub znanym ci sąsiadem, do którego masz zaufanie.
- Nie przeprowadzaj żadnych transakcji z inkasentami lub akwizytorami.
- Nie przechowuj w domu dużych kwot pieniędzy, ani nie informuj nikogo, kiedy otrzymujesz emeryturę lub rentę.
- Unikaj w porze wieczorowo-nocnej miejsc mało oświetlonych i mało uczęszczanych.

⁴⁵Opracowano na podstawie: www.wprewencji.policja.waw.pl.

- Utrzymuj więzi z sąsiadami, ponieważ dobrosąsiedzkie stosunki realnie podnoszą bezpieczeństwo. Gdy opuszczasz dom na dłużej, powiadom o tym sąsiadów.
- W podróży nie wyciągaj biletu z portfela. Lepiej włożyć go do kieszeni.
- Korzystaj z bezpiecznych depozytów. W szpitalu, sanatorium i na dworcu możemy powierzyć wartościowe rzeczy do przechowania; nie zostawiaj tam jednak gotówki. Decyzja o wyborze depozytu lub skrytki powinna być przemyślana.
- Zainstaluj systemy ochronne: drzwi, rolety antywłamaniowe, alarmy.
- W trakcie snu zamknij balkon i okna, szczególnie gdy mieszkasz na parterze lub w miejscu łatwo dostępnym dla osób z zewnątrz.
- Jeśli nie dysponujesz numerem fabrycznym swojego sprzętu RTV/AGD, oznacz go w sobie tylko znany sposób.
- Oznacz rower w dowolnie wybranej jednostce policji na terenie Warszawy.
- Nie nagłaśnij w środowisku zawodowym i gronie osób mało znanych, że mieszkasz sam.
- Pies w domu – to nie tylko dobry towarzysz, ale i obrońca.
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Sprawdź tożsamość tej osoby. Jeżeli to akwizytor z interesującą propozycją – poproś o telefon do firmy.
- Nie daj się skusić na okazjonalne, tanie zakupy. Może to być wybieg, aby dostać się do wnętrza mieszkania. Nie ufaj w takich przypadkach nikomu.
- Po zgubieniu klucza od drzwi mieszkania – zmień natychmiast zamek.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek. Wielokrotnie podczas „stawiania kart” dochodzi do kradzieży.
- Nie udostępniaj kluczy do domu osobom obcym – ekipie remontowej, dekoratorom wnętrz itp.
- Żaden policjant, urzędnik dzwoniący do twoich drzwi nie obrazi się, jeżeli zażądaś okazania dokumentów lub poprosisz o powiadomienie sąsiada.
- Unikaj jazdy windą z nieznanymi osobami.
- Pamiętaj, że do przechowywania większych sum pieniędzy i kosztowności służą banki.
- Podczas włamania do mieszkania złodzieje przeszukują w pierwszej kolejności pawlacze, ubrania i pościel ułożone w szafie, słoiczki w kuchni, doniczki itp.
- Zbieraj ze swojej wycieraczki i sąsiadów ulotki reklamowe. Gdy leżą przez dłuższy czas, mogą świadczyć o nieobecności lokatorów w mieszkaniu.
- Jeżeli wynajmujesz mieszkanie, musisz określić jasne, czytelne reguły obowiązujące obie strony (godziny powrotu, czas przyjmowania gości, zasady korzystania z pomieszczeń wspólnych). Załóż zamek w drzwiach do swojego pokoju lub prowadzących do części domu, w której przebywasz.
- Musisz dysponować pełnymi danymi personalnymi osoby, której wynajmujesz pomieszczenie.

Dzielnicowy – pierwsza pomoc

Jego lub jej (bo służbę dzielnicowych pełnią również kobiety) zadaniem jest troska o twoje bezpieczeństwo. To on/ona dobrze zna problemy mieszkańców i umie je rozwiązywać. Informacji o swoim dzielnicowym (numer telefonu, gdzie i w jakich godzinach pełni dyżur) szukaj na tablicy ogłoszeń zamieszczonej na klatce schodowej, w internecie lub na najbliższym posterunku policji. Warto informacje te zapisać w swoim telefonie komórkowym, domowym spisie telefonów lub w innym łatwo dostępnym miejscu. Jeśli masz problem dotyczący bezpieczeństwa, np. czujesz zagrożenie ze strony sąsiadów, członków rodziny czy kogokolwiek innego, możesz zwrócić się o pomoc do swojego dzielnicowego. Od niego też możesz oczekiwać informacji o występujących w okolicy zagrożeniach oraz instrukcji, jak się zabezpieczyć, jak się zachować w określonych sytuacjach oraz zorganizować w celu poprawy bezpieczeństwa.

Kontakt z dzielnicowym to także okazja poznania z bliska prawdziwego policjanta (mundur, odznaka, sposób przedstawiania się i legitymowania). Ta na pozór oczywista procedura może uchronić cię przed oszustami podszywającymi się pod policjantów. Przy okazji dowiesz się, jak pracują przedstawiciele różnych służb, których wizerunek próbują niekiedy wykorzystywać przestępcy. Od dzielnicowego uzyskasz także poradę, jak przeciwdziałać różnym formom zagrożenia np. przemocy w rodzinie. Przemoc wobec osób starszych, niestety, nie jest rzadkością. Oprócz przemocy fizycznej, najczęściej zdarza się przemoc psychiczna: nieprzyjemne komentarze, obrażanie, wyśmiewanie, zastraszanie, zabieranie pieniędzy lub utrudnianie kontaktów z innymi osobami. Formą przemocy jest także zaniebdywanie osoby starszej. Jeśli bywasz głodny, nie masz leków, nie otrzymujesz potrzebnej ci pomocy medycznej – to wszystko jest przemocą. Powinieneś zgłosić sprawę swojemu dzielnicowemu.

Zachęcamy do ustalenia bezpośredniego kontaktu do państwa dzielnicowego. Można to zrobić poprzez stronę internetową Komendy Stołecznej Policji www.policja.waw.pl, można dowiedzieć się w najbliższej komendzie rejonowej lub u kierowników rewirów w dzielnicy.

KONTAKTY DO DZIELNICOWYCH

BEMOWO

Komisariat Policji Warszawa Bemowo
ul. Pirenejska 3a, tel. 22 603 25 59

BIAŁOŁĘKA

Komisariat Policji Warszawa Białołęka
ul. Myśliborska 65, tel. 22 603 53 17

BIELANY

Komenda Rejonowa Policji Warszawa V
ul. W. Broniewskiego 58, tel. 22 603 22 14
22 603 22 75, 22 603 22 11

MOKOTÓW

Komenda Rejonowa Policji Warszawa II
ul. A. Malczewskiego 3/5/7
tel. 22 603 12 37 w. 15, 22 851 11 45 w. 12,
22 603 19 26

OCHOTA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa III
ul. Opaczewska 8
tel. 22 603 73 55, 22 603 73 56,
22 603 93 50, 22 668 62 12

PRAGA POŁUDNIE

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VII
ul. W. Umińskiego 22
tel. 22 603 82 56, 22 603 62 55 w. 109,
22 603 83 88, 22 603 10 77

PRAGA PÓŁNOC

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VI
ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 698 04 26

REMBERTÓW

Komisariat Policji Warszawa Rembertów
ul. Plutonowych 6
tel. 22 603 68 42

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Prewencji
ul. Dzielna 12, tel. 22 603 65 91

TARGÓWEK

Komisariat Policji Warszawa Targówek
ul. Motycka 15, tel. 22 603 96 95,
22 603 55 40, 22 603 55 41

URSUS

Komisariat Policji Warszawa Ursus
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 603 21 01, 22 603 21 59

URSYNÓW

Komisariat Policji Warszawa Ursynów
ul. A. Janowskiego 7, tel. 22 603 17 04, 22
603 14 09, 22 603 34 37

WAWER

Komenda Policji Warszawa Wawer
ul. Mrówcza 210, tel. 22 603 23 74

WESOŁA

Komisariat Policji Warszawa Wesoła
ul. 1 Praskiego Pułku 21, tel. 22 603 24 21

WILANÓW

Komisariat Policji Warszawa Wilanów
ul. Okrężna 57, tel. 22 603 25 08

WŁOCHY

Komisariat Policji Warszawa Włochy
ul. 17. Stycznia 57
tel. 22 603 68 22, 22 603 26 31

WOLA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV
ul. Żytnia 36, pok. 104, tel. 22 603 72 09

ŻOLIBORZ

Komisariat Policji Warszawa Żoliborz
ul. L. Rydygiera 3a, tel. 22 603 71 16 w. 105

CAŁODOBOWY NUMER DO OFICERA DYŻURNEGO POLICJI W DZIELNICY

Bemowo, tel. 22 603 72 55 (56)
Białołęka, tel. 22 603 75 55 (56)
Bielany, tel. 22 603 71 55 (56)
Mokotów, tel. 22 603 11 55 (56)
Ochota, tel. 22 603 73 55 (56)
Praga Południe, tel. 22 603 76 55, 22 810 60 63
Praga Północ, tel. 22 603 75 55 (56)
Rembertów, tel. 22 603 76 55, 22 810 60 63
Śródmieście, tel. 22 603 91 50 (51-52), 22 603 65 55
Targówek, tel. 22 603 75 55 (56)
Ursus, tel. 22 603 73 55 (56)
Ursynów, tel. 22 603 11 55 (56)
Wawer, tel. 22 603 76 55, 22 810 60 63
Wesoła, tel. 22 603 76 55, 22 810 60 63
Wilanów, tel. 22 603 11 55 (56)
Włochy, tel. 22 603 73 55 (56)
Wola, tel. 22 603 72 55 (56)
Żoliborz, tel. 22 603 71 55 (56)

Wyłudzenia pieniędzy metodą „na wnuczka”⁴⁶

Bardzo często popełnianym przestępstwem, którego ofiarami padają ludzie starsi, jest wyłudzenie pieniędzy przez osoby podające się za członków rodziny lub bliskich znajomych, pod pretekstem pilnej życiowej potrzeby. Sprawcy dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuczek, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica (głos w telefonie jest zniekształcony, co sprawia, że łatwo uwierzyć starszym ludziom, że dzwoni ktoś z rodziny) i proszą o pożyczkę na zakup jakiejś rzeczy w bardzo atrakcyjnej cenie. Najczęściej od razu informują „babcię” lub „dziadka”, że nie będą mogli przyjechać, a pieniądze odbierze znajomy lub kolega. Zdarza się też, że „wnuczek” dzwoni po pewnym czasie drugi raz i prosi o przekazanie pieniędzy koleżce, ponieważ on sam nie może w danej chwili przyjść. Zanim dasz w takiej sytuacji komukolwiek pieniądze, skontaktuj się z wnukiem lub wskazanym krewnym i sprawdź, czy to rzeczywiście on dzwonił. Jeśli nie możesz skontaktować się z najbliższymi, niezwłocznie powiadom policję o takim zdarzeniu, dzwoniąc pod numer 112. Komenda Stołeczna Policji uruchomiła też specjalną linię telefoniczną dla tych osób, które podejrzewają, że mógł do nich zatelefonować oszust podający się za „wnuczka”, „krewnego” lub „policjanta – funkcjonariusza CBŚ”. Na zgłoszenia policjanci czekają przez całą dobę, tel. 22 603 32 22.

Prośba o szklankę wody⁴⁷

Inna metoda działania przestępców polega na tym, że pukają do mieszkań, prosząc o coś do jedzenia lub picia i informując, że zmarł im ojciec, a matka przebywa w szpitalu. Starsze osoby, okazując swoje dobre serce, bez zastanowienia przygotowują posiłek, a w tym czasie złodzieje okradają mieszkanie.

Fałszywy pracownik OPS, ZUS⁴⁸

Szczególną ostrożność należy również zachować w stosunku do osób podających się za urzędników i przedstawicieli różnych instytucji. Oszuści podający się za pracowników pomocy społecznej, urzędu skarbowego czy ZUS-u mogą twierdzić, że ich wizyta spowodowana jest wypłatą dodatkowego świadczenia pieniężnego lub materialnego, przyznaniem większej emerytury lub renty czy zwrotem podatku dochodowego. Aby jednak uzyskać te pieniądze lub świadczenia konieczne jest wniesienie opłaty manipulacyjnej lub przekazanie pieniędzy na zakup znaczków skarbowych. Takie działanie sprawcy ma na celu wskazanie miejsca, gdzie starsza osoba przechowuje pieniądze. Następnie złodziej prosi o podanie szklanki wody, a w międzyczasie kradnie oszczędności lub cenne przedmioty. Podobne metody działania mogą być wykorzystane przez domokrążców oferujących do sprzedaży tanie towary, osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w konkursach lub loteriach, czy też osoby innej narodowości proszące o jałmużnę.

⁴⁶ www.wprowencji.policja.waw.pl.

⁴⁷ Ibidem.

⁴⁸ Ibidem.

Fałszywy policjant⁴⁹

Sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod funkcjonariuszy policji lub straży miejskiej. Mogą przyjść z informacją, że np. ktoś z rodziny potrzebuje pieniędzy, aby zapłacić mandat lub że ktoś z bliskich popełnił przestępstwo lub wykroczenie. Jednocześnie sugerują, iż sprawę można załatwić polubownie poza „granicami prawa”. Chęć udzielenia pomocy bliskim powoduje, że osoby starsze płacą za tę „wymyśloną usługę” znaczne sumy pieniędzy.

Bezpieczne mieszkanie

Warto co jakiś czas sprawdzać stan urządzeń technicznych, którymi się posługujemy. Na przykład w okresie grzewczym wzrasta zagrożenie zatrucia tlenkiem węgla (czadem), dlatego raz w roku powinniśmy sprawdzać piecyki gazowe i węglowe. Przyczyną pojawienia się czadu są niedrożne przewody dymowe i spalinowe. Można zaopatrzyć się w czujnik czadu – najtańsze kosztują poniżej stu złotych, a mogą uratować życie. Kiedy wychodzisz z domu, sprawdź czy wyłączyłeś kuchenkę, piekarnik, piecyk, promiennik, termowentylator, żelazko. Możesz powiesić na drzwiach listę urządzeń, które należy wyłączyć przed wyjściem i sprawdzać, czy wszystko jest wyłączone, czy zakręcone są kranry itp.

Bezpieczeństwo w sieci⁵⁰

Internet to dzisiaj cały wirtualny świat. Ułatwia nam życie, ponieważ umożliwia załatwienie wielu spraw bez wychodzenia z domu. Dostarcza wiedzy, informacji, rozrywki, umożliwia zrobienie zakupów z dostawą do domu. Warto z niego korzystać. Trzeba jednak wiedzieć, że z chwilą, kiedy twój komputer pojawia się w globalnej sieci, na bezpieczeństwo twoich danych czyhają zagrożenia w postaci wirusów, robaków, trojanów – czyli mikro-programów, które mogą szkodzić na wiele sposobów: błyskawicznie zapędzając pamięć komputera, wprowadzając szkodliwe sekwencje do oprogramowania, udając pożyteczne aplikacje bądź wprost kradnąc dane. Można i trzeba się przed tymi zagrożeniami skutecznie zabezpieczyć.

Oto kilka podstawowych zasad, którymi warto się kierować, korzystając z internetu:

- Koniecznie zainstaluj i systematycznie aktualizuj program antywirusowy. Nie wymaga to dużych nakładów. Dobry program antywirusowy możesz dostać na płycie, kupując czasopismo komputerowe lub nieodpłatnie, legalnie ściągnąć z portali informatycznych. Wybierając program warto poradzić się zaprzyjaźnionego informatyka. Co jakiś czas (nie rzadziej niż raz w miesiącu) skanuj swój komputer takim programem lub użyj opcji automatycznego skanowania.
- Nie otwieraj wiadomości mailowych pochodzących z nieznanego źródła, od nieznanego nadawcy. Im bardziej atrakcyjny nagłówek takiej wiadomości (np. „Wygrałeś 100 000 zł”), tym bardziej podejrzana wiadomość. W żadnym wypadku nie podawaj nadawcom takich dziwnych wiadomości swoich danych osobowych ani numerów kont. To próba oszustwa!

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ Opracowano na podstawie: E. Maiwald, Bezpieczeństwo w sieci. Kurs podstawowy, Edition 2000, Kraków 2001; Mc Bride P.K. Internet po pięćdziesiątce, Natkom, Poznań 2009.

- Nie instaluj oprogramowania z nieznanego źródła ani takiego, które koniecznie chce się zainstalować samo po wejściu na jakąś stronę internetową.
- Nie wchodź na podejrzane strony internetowe i nie zostawiaj na nich swoich danych. Jeśli strona nagle cię gdzieś przekierowuje, jest to podejrzane.
- Szereg usług dostępnych przez internet, takich jak operacje bankowe, zakupy w niektórych sklepach, uczestnictwo w portalach społecznościowych, wymaga użycia loginu i hasła. Hasło nie powinno być zbyt proste (najlepiej, jeśli zawiera co najmniej 8 różnego rodzaju znaków) i nie powinno być zbyt oczywiste, np. twoja data urodzenia. Hasła należy co jakiś czas zmieniać. W żadnym wypadku nie należy używać tego samego hasła do różnych usług – na przykład do skrzynki pocztowej i do konta bankowego.
- Robiąc zakupy przez internet korzystaj w miarę możliwości z płatności przez centrum autoryzacyjne (np. e-card, Pay-u), co umożliwi zachowanie bezpieczeństwa danych twojej karty kredytowej.
- Umieszczając w internecie swoje zdjęcia, filmiki, informacje o sobie – unikaj prezentowania treści, które informują nieznaną osobę o posiadanych przez Ciebie dobrach materialnych, czyli na przykład swojej podobizny na tle nowego auta.

Więcej informacji dla seniorów na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl.

Zakupy

Zakupy przez internet

Osoby, które ze względów zdrowotnych nie mogą wychodzić z domu albo dźwigać ciężkich toreb, mają możliwość zamówienia zakupów przez internet. Taką ofertą dysponują niektóre sieci hipermarketów; istnieją też sklepy stworzone wyłącznie na potrzeby zakupów internetowych.

Do ceny zakupów internetowych najczęściej doliczony jest koszt dostawy.

Sklep Patronacki Fundacji Jeden Drugiemu na Woli

Przy ulicy Prymasa Tysiąclecia 137 powstał sklep z wyjątkowo tanimi towarami dla osób w trudnej sytuacji materialnej. Dostępne w nim artykuły spożywcze oraz środki czystości sprzedawane są po znacznie obniżonej cenie, dzięki dofinansowaniu przez Fundację „Jeden Drugiemu”, która planuje założyć sieć takich sklepów. Mogą tam zrobić zakupy osoby mieszkające na Woli, które są kierowane do sklepu z dzielnicowego ośrodka pomocy społecznej. Jednym z filarów filozofii działania Fundacji jest możliwie najbardziej efektywne wykorzystanie pozyskanych środków, stąd też funkcjonowanie sklepów oparte będzie głównie na współpracy z wolontariuszami (mogą nimi być także seniorzy)⁵¹.

Zakupy na pokazach

Na rynku działają przedsiębiorcy sprzedający towary w systemie akwizycyjnym. Organizują oni pokazy, najczęściej w hotelach, restauracjach, sanatoriach albo

podczas wycieczek. Zdarza się, że pokazy takie przedstawiane są jako nieodpłatne konsultacje lekarskie. W trakcie spotkań odbywają się prezentacje wybranych towarów mających ułatwić życie i funkcjonowanie w domu, pomóc utrzymać jak najlepsze zdrowie, a coraz częściej także leczyć albo przynajmniej wspomagać leczenie. Na takie prezentacje klienci są zapraszani telefonicznie albo listownie. Nie bez powodu zaproszenia najczęściej otrzymują osoby starsze. Z wiekiem coraz ważniejsze jest zdrowie i dobre samopoczucie. Dlatego seniorów łatwo przekonać nawet do bardzo kosztownych zakupów. Dlaczego takie zakupy mogą być źródłem kłopotów? Już po dokonaniu zakupu często okazuje się, że:

- produkt jest niepotrzebny;
- produkt nie posiada cech, o których zapewniał sprzedawca;
- decyzja o zakupie była nieprzemyślana.

Dlaczego więc kupujemy na pokazach? Nierzadko dlatego, że ulegamy manipulacji. Techniki manipulacji ludzkim zachowaniem opierają się na pewnych regułach psychologicznych.

Darmowy poczęstunek zobowiązuje... czyli reguła wzajemności

Jak się bronić?

- Przyjmij prezent, ale nie czuj się do niczego zobowiązany.
- Masz prawo zjeść obiad i nic nie kupić.
- Nie miej wyrzutów sumienia, że sprzedawca poświęca ci swój czas, a ty mu odmawiasz – to jego praca.

Tylko dziś szczególna promocja... czyli reguła niedostępności

Jak się bronić?

- Pamiętaj, że jeśli coś można kupić dzisiaj – najpewniej jutro też będzie to możliwe.
- Cena promocyjna nie musi oznaczać szczególnej korzyści cenowej.

Czemu nie kupić, jeśli takie dobre... czyli reguła zaangażowania i konsekwencji

Jak się bronić?

- Bądź czujny, kiedy poczujesz się przymuszony, by zrobić coś wbrew sobie.
- Niemądrze jest w imię konsekwencji działać na własną szkodę.

Inni kupują, widocznie dobrze... czyli reguła społecznego dowodu słuszności

Jak się bronić?

- Uświadom sobie, że to, co robią inni, nie zawsze jest słuszne.
- Decyduj samodzielnie.

Dobre, bo opracowane przez instytut naukowy... czyli reguła autorytetu

Jak się bronić?

- Nie ufaj ślepo reklamie.
- Jeżeli jest to produkt leczniczy albo wyrób medyczny, przed zakupem skonsultuj się ze swoim lekarzem.

⁵¹Opracowanie na podstawie informacji na stronie internetowej www.jedendrugiemu.pl.

Ten pan jest taki miły... czyli reguła sympatii

Jak się bronić?

– Miło jest być uprzejmym dla innych. Niekiedy jednak warto poprzestać na odwzajemnieniu miłego uśmiechu.

Jeżeli nie minęło 14 dni od zakupu, możesz rozwiązać umowę stosunkowo łatwo – bez względu na powody tej decyzji.

Krok 1: Złóż sprzedawcy pismo, w którym odstępujesz od umowy.

Pismo takie możesz dostarczyć do firmy osobiście (przygotuj jego kopię i poprosz pracownika firmy, aby potwierdził na kopii, że pismo otrzymał) albo przesłać je listem poleconym na adres wskazany w umowie (najlepiej za zwrotnym potwierdzeniem odbioru). Musisz to zrobić najpóźniej 14. dnia od daty zawarcia umowy (chodzi o dni kalendarzowe: np. jeśli umowę zawarłeś 1 maja, pismo musi zostać złożone przedsiębiorcy lub nadane na pocztę najpóźniej 15 maja).

Krok 2: Poinformuj kredytodawcę, że zrezygnowałeś z zakupu.

Jeżeli rzecz została kupiona na raty, zwykle oznacza to zaciągnięcie kredytu. Odstąpienie od umowy sprzedaży oznacza także rozwiązanie umowy kredytowej. Dla pewności warto jednak o rezygnacji z zakupu poinformować również bank (lub przedsiębiorcę udzielającego kredytu).

Krok 3: Zwróć sprzedawcy towar (jeżeli go otrzymałeś).

Masz na to 14 dni od wysłania oświadczenia o odstąpieniu od umowy (chodzi o dni kalendarzowe: np. jeśli pismo wysłałeś 15 maja, towar powinieneś zwrócić najpóźniej 29 maja). Możesz zwrócić towar osobiście lub wysłać go na adres sprzedawcy (np. przesyłką kurierską). Ty decydujesz, jak to zrobisz. Ty ponosisz koszty zwrotu towaru. Pamiętaj, że powinieneś zwrócić wszystko, także prezenty.

Od umowy możesz odstąpić, nawet jeśli:

- oryginalne opakowanie zostało zniszczone;
- sprawdziłeś działanie produktu (używałeś go);
- usunięte zostały zabezpieczenia produktu (plomby).

Jeżeli upłynęło więcej niż 14 dni od zakupu, rozwiązanie umowy jest możliwe tylko wyjątkowo:

- jeżeli sprzedawca się na to zgodzi;
- jeżeli sprzedawca przy zawarciu umowy nie poinformował o prawie do odstąpienia od umowy (miał taki obowiązek); w takim przypadku termin na odstąpienie wynosi 14 dni od poinformowania o prawie do odstąpienia. Prawo do odstąpienia wygasa po upływie 12 miesięcy;
- jeżeli przy zawarciu umowy przedsiębiorca wprowadził konsumenta w błąd; konsument musi jednak udowodnić swoje zarzuty, a takie sprawy są trudne i z reguły wymagają rozstrzygnięcia przez sąd;
- w trybie reklamacji – jeżeli towar jest wadliwy można odstąpić od umowy; chyba że sprzedawca niezwłocznie i bez nadmiernych niedogodności dla

kupującego wymieni rzecz wadliwą na wolną od wad albo wadę usunie.

Ograniczenie to nie ma zastosowania przy kolejnej uznanej reklamacji.

Nie można jednak odstąpić od umowy, jeżeli wada jest nieistotna.

Zakupy na raty to kredyt konsumencki

Przy zakupie drogich towarów mamy często możliwość zakupu na raty. Z reguły oznacza to zaciągnięcie kredytu lub pożyczki (kredyt konsumencki). Może go udzielić bank, ale także przedsiębiorca, który nie jest bankiem. Umowa kredytu konsumenckiego powinna być zawarta na piśmie.

Zanim podpiszesz umowę o kredyt:

1. Zastanów się, czy na pewno musisz i chcesz korzystać z kredytu. Pamiętaj, że oprócz ceny towaru będziesz musiał zapłacić odsetki, a zwykle także dodatkowe koszty (np. opłaty, prowizje, koszty ubezpieczenia).
2. Nie podpisuj umowy kredytowej od razu. Jeżeli jesteś zainteresowany ofertą, poproś sprzedawcę, by dał ci czas na zastanowienie się i sprawdzenie, czy możesz uzyskać kredyt gdzie indziej. Jeżeli nie chce się zgodzić – powinieneś to potraktować jako sygnał ostrzegawczy – może w ogóle nie warto z nim podpisywać umowy.
3. Przeczytaj uważnie warunki umowy. Zwróć uwagę na RRSO (rzeczywista roczna stopa oprocentowania, która pozwala porównać kredyt z innymi) oraz koszt dodatkowych opłat i prowizji. Dowiedz się, czy i ile będziesz musiał zapłacić w przypadku wcześniejszej spłaty kredytu.
4. Patrz nie tylko na wysokość miesięcznej raty. Zwróć uwagę na okres spłaty kredytu, termin spłaty raty i dodatkowe opłaty. Jeżeli dotyczą one ubezpieczenia, dowiedz się, czy jest ono konieczne. Zdarza się, że można z niego zrezygnować.
5. Zanim podpiszesz umowę, upewnij się, że przedsiębiorca będzie mógł wydać ci jej egzemplarz (lub kopię). Sprawdź, co podpisujesz i zażądaj kopii każdego podpisanego przez siebie dokumentu.
6. Pamiętaj, że od umowy kredytu możesz odstąpić bez podania przyczyny w terminie do 14 dni od dnia jej zawarcia. Jedynym kosztem, który wówczas poniesiesz, będą odsetki za ten okres.

Zrezygnowanie z kredytu nie jest równoznaczne z rozwiązaniem umowy sprzedaży. Jeżeli nie odstąpiłeś od umowy sprzedaży, musisz sprzedawcy zapłacić za towar gotówką lub skorzystać z innego kredytu.

Wizyta akwizytora. Wymiana, instalacja, montaż...

W skrzynce pocztowej możesz znaleźć informację o treści: „W najbliższych dniach Zakład Usług Gazowych przeprowadza zapisy na wymianę piecyków gazowych i kuchni gazowych. Klient pokrywa jedynie koszty urządzenia z możliwością płatności ratalnej...” lub podobnej. W pierwszej chwili może ci się wydawać, że tak o swoich działaniach informuje cię administracja budynku

albo gazownia. Na ogół tak nie jest. W taki właśnie sposób – metodą akwizycji od drzwi do drzwi – firmy świadczące usługi poszukują klientów.

Zanim zdecydujesz o skorzystaniu z usług takiej firmy, pamiętaj że:

- Administracja rzadko prowadzi wymianę kuchenek i piecyków gazowych. Jeżeli przedstawiono ci informację o takiej akcji, zanim cokolwiek podpiszesz albo zgodzisz się na rozpoczęcie prac, zadzwoń do administracji i dowiedz się, czy to prawda.
- Przedsiębiorstwo zajmujące się dostarczaniem gazu nie wymienia urządzeń u klientów. Jeżeli ktoś sugeruje, że jest z gazowni, poproś o okazanie legitymacji lub upoważnienia, zadzwoń do gazowni i zapytaj, czy to prawda.

Tańszy prąd: czy na pewno?

Od niedawna istnieje możliwość zmiany sprzedawcy energii elektrycznej. Zdarza się, że do naszych drzwi pukają przedstawiciele firmy, zapewniając, że ich oferta będzie skutkowałą obniżeniem rachunków za prąd. Niekiedy, wbrew deklaracjom, rachunki okazują się wyższe niż dotychczas. Może się okazać, że umowa obejmuje dodatkowe usługi (np. ubezpieczenie domu albo dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne), za które trzeba zapłacić. Z reguły umowa zawierana jest na kilka lat, a wcześniejsze jej rozwiązanie wiąże się z koniecznością zapłaty kary. Zanim zdecydujesz się skorzystać z nowej oferty, dokładnie przeanalizuj wszystkie jej warunki i zastanów się, czy zmiana będzie dla Ciebie korzystna.

Niższy abonament za telefon – nie zawsze

Zdarza się, że na zmianę umowy namawiają przedstawiciele niektórych firm telekomunikacyjnych.

- Obiecują niższy abonament telefoniczny, nie informując o innych opłatach związanych z korzystaniem z telefonu.
- Podają się za przedstawicieli dotychczasowego dostawcy usług i przekonują, że zmiana umowy jest konieczna ze względu np. na zmianę nazwy firmy lub jej przekształcenie.
- Wykorzystują łatwowierność klientów nakłaniając do podpisania dokumentów, które okazują się zamówieniami na usługi innych przedsiębiorców telekomunikacyjnych.
- Nie pozostawiają egzemplarza podpisanej umowy.

Jeśli więc do twojego mieszkania zapuka akwizytor z informacją, że ma dla Ciebie szczególnie korzystną ofertę, dzięki której Twoje rachunki będą niższe, zachowaj ostrożność. Możesz nie być zainteresowany ofertą – nie musisz się usprawiedliwiać. Masz prawo nie wpuścić przedstawiciela firmy do mieszkania. Jeśli nie jesteś pewien, masz wątpliwości – nie podpisuj.

Jeżeli jesteś zainteresowany ofertą:

- Zapoznaj się z ofertą, ale nie podpisuj umowy pochopnie – daj sobie czas na przemyślenie.
- Poproś przedstawiciela firmy, aby zostawił ci warunki umowy i wrócił za kilka dni. W tym czasie porównaj warunki oferty z innymi dostępnymi na rynku i dowiedz się jak najwięcej o właściwościach proponowanych ci towarów lub usług.

- Ustal jaką firmę reprezentuje przedstawiciel handlowy – ważne, aby podał nazwę i adres, a najlepiej także numer REGON i NIP. Sprawdź tożsamość przedstawiciela (masz prawo prosić o okazanie identyfikatora lub pisemnego upoważnienia).
- Zanim podpiszesz, przeczytaj uważnie całą umowę. Twój podpis będzie oznaczał, że zapoznałeś się i rozumiesz jej warunki.
- Nie podpisuj umowy, która jest dla Ciebie niezrozumiała lub zbyt skomplikowana. Masz prawo nie rozumieć warunków umowy. Zaznacz niejasne postanowienia, a potem skontaktuj się z przedsiębiorcą i poproś o wyjaśnienie wątpliwości.
- Rozmawiając z przedstawicielem firmy, stosuj zasadę ograniczonego zaufania. Pamiętaj, że wiążące są postanowienia umowy na piśmie, nie zaś ustne zapewnienia pracownika firmy. Poproś więc, aby wskazał te fragmenty umowy, które potwierdzają jego zapewnienia.
- Jeśli akwizytor proponuje ci umowę z dodatkowymi usługami, za które będziesz musiał zapłacić, zapytaj czy możesz podpisać umowę bez nich. Jeśli dodatkowe usługi są konieczne, zastanów się, czy oferta jest korzystna.
- Zwróć uwagę na warunki wypowiedzenia umowy i związane z tym konsekwencje finansowe. Poproś, aby przedstawiciel firmy wskazał ci postanowienia umowy, które dotyczą tych kwestii.
- W przypadku umów o świadczenie usług, pamiętaj, że zgadzając się na rozpoczęcie świadczenia usługi przed upływem 14 dni od dnia zawarcia umowy, pozbawiasz się prawa do odstąpienia od umowy. Nie musisz się na to godzić – czasem lepiej poczekać 14 dni na uruchomienie nowej usługi, zachowując dzięki temu prawo do namysłu i zmiany zdania.
- Pamiętaj, że nie jesteś sam. Zanim podpiszesz, pokaż umowę rodzinie albo znajomym – pomogą ci podjąć decyzję.

Zawarłeś umowę, ale chcesz się z niej wycofać

Jeżeli od zawarcia umowy nie minęło 14 dni, możesz ją rozwiązać stosunkowo łatwo. Wystarczy złożyć sprzedawcy pismo, w którym odstępujesz od umowy. Pismo takie możesz dostarczyć do firmy osobiście (przygotuj jego kopię i poproś pracownika firmy, aby potwierdził na kopii, że pismo otrzymał) albo przesłać je listem poleconym (najlepiej za zwrotnym potwierdzeniem odbioru). Musisz to zrobić najpóźniej 14. dnia od daty zawarcia umowy.

Jeżeli upłynęło więcej niż 14 dni od podpisania umowy, rozwiązanie jej będzie możliwe tylko wyjątkowo:

- jeżeli przedsiębiorca się na to zgodzi;
- jeżeli akwizytor przy zawarciu umowy nie poinformował o prawie do odstąpienia od umowy (miał taki obowiązek); w takim przypadku czas na odstąpienie wydłuża się do 12 miesięcy;
- jeżeli przy zawarciu umowy przedsiębiorca wprowadził konsumenta w błąd; konsument musi jednak udowodnić swoje zarzuty, a takie sprawy są trudne i z reguły wymagają rozstrzygnięcia przez sąd.

Do odstąpienia od umowy nie wystarczy telefoniczne zawiadomienie przedsiębiorcy o rezygnacji. Od umowy nie możesz odstąpić, jeżeli przedsiębiorca za twoją zgodą rozpoczął już świadczenie usług. Zgoda na rozpoczęcie świadczenia usług przed upływem 14 dni od zawarcia umowy oznacza, iż klient zrzekł się prawa do odstąpienia od umowy.

Umowy przez telefon

Coraz częściej konsumenci są kuszeni nowymi ofertami przez telefon. Podczas rozmowy telefonicznej może dojść do zawarcia lub zmiany umowy. Taka forma jest łatwa i szybka. Niestety, w praktyce rodzi sporo nieporozumień. Przez telefon można otrzymać ofertę zakupu towarów (może to być także prenumerata czasopisma). Najczęściej jednak oferta dotyczy zawarcia lub zmiany umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych (dotyczących telefonii, telewizji lub internetu albo pakietu takich usług). Kiedy umowa przez telefon jest zawarta? Jeśli konsultant przedstawił ci istotne elementy umowy i uzyskał od ciebie potwierdzenie, że warunki te akceptujesz – zawarłeś umowę. Natomiast do zawarcia umowy przez telefon nie dojdzie, jeżeli poinformowałeś konsultanta, że oczekujesz przesłania warunków umowy na piśmie i wyraźnie zastrzegłeś, że decyzję podejmiesz później, po zapoznaniu się z umową pisemną. W razie sporu to przedsiębiorca będzie musiał udowodnić, że doszło do zawarcia umowy przez telefon oraz wykazać, jaka była treść rozmowy.

Zawarłeś umowę przez telefon, ale chcesz się z niej wycofać

Wystarczy złożyć przedsiębiorcy pismo, w którym odstępujesz od umowy. Musisz to zrobić w ciągu 14 dni (kalendarzowych), przy czym termin ten liczy się:

- w przypadku zakupu towaru od dnia wydania towaru;
- w przypadku zawarcia umów o świadczenie usług od dnia zawarcia umowy (rozmowy telefonicznej z konsultantem);
- w przypadku zmiany warunków umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych – od dnia otrzymania potwierdzenia nowych warunków.

Pismo takie możesz dostarczyć do firmy osobiście (przygotuj jego kopię i poproś pracownika firmy, aby potwierdził na kopii, że pismo otrzymał) albo przesłać je listem poleconym (najlepiej za zwrotnym potwierdzeniem odbioru).

Do odstąpienia od umowy nie wystarczy telefoniczne zawiadomienie przedsiębiorcy o rezygnacji. Od umowy nie możesz odstąpić, jeżeli przedsiębiorca za twoją zgodą rozpoczął już świadczenie usług. Zgoda na rozpoczęcie świadczenia usług przed upływem 14 dni od zawarcia umowy oznacza, iż klient zrzekł się prawa do odstąpienia od umowy.

Kilka zasad dotyczących usług telekomunikacyjnych

- Zawierając przez telefon nową umowę o świadczenie usług telekomunikacyjnych pamiętaj, że zgadzając się na rozpoczęcie świadczenia usługi przed upływem 14 dni od dnia zawarcia umowy pozbawiasz się prawa do odstąpienia od umowy. Nie musisz się na to godzić – czasem lepiej poczekać 14 dni na uruchomienie usługi, zachowując dzięki temu prawo do namysłu i zmiany zdania.

– Jeżeli otrzymałeś przez telefon propozycję zmiany istniejącej już umowy pamiętaj, że nie wszystkie postanowienia można zmienić przez telefon. Zmiany mogą dotyczyć: rodzaju i zakresu świadczonych usług, pakietu taryfowego, okresu ważności umowy (np. przedłużenia jej obowiązywania). Telefonicznie nie można natomiast zmienić okresu rozliczeniowego, trybu i warunków dokonywania zmian umowy oraz warunków jej przedłużenia i rozwiązania.

– Każda rozmowa dotycząca zmiany warunków umowy jest nagrywana i przedsiębiorca telekomunikacyjny powinien przechowywać jej zapis do końca obowiązywania umowy na zmienionych warunkach i udostępniać jego treść abonentowi na jego żądanie, zgłoszone w szczególności w trakcie postępowania reklamacyjnego.

Operator ma obowiązek przesłać potwierdzenie zmiany warunków umowy nie później niż w ciągu miesiąca od dnia zlecenia zmiany (czyli od daty rozmowy telefonicznej). Dokument ten dla swojej ważności nie wymaga już złożenia podpisu i odesłania do operatora. Ma on tylko potwierdzić nowe warunki umowy.

Konsultacja: Anna Brzozowska-Filipowicz

Miejski Rzecznik Konsumentów

ul. Canaletta 2, tel. 22 443 34 44, www.konsument.um.warszawa.pl

Jeżeli uważasz, że sprzedawca niesłusznie odrzucił twoją reklamację, masz kłopoty ze źle wykonanym przez fachowca remontem, nie zgadzasz się z wysokością opłat za telefon lub masz inną sprawę konsumencką, możesz skontaktować się z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów, który oceni twoje racje, udzieli porady prawnej i wskaże możliwe rozwiązania.

Stowarzyszenie Konsumentów Polskich oraz Fundacja Konsumentów uruchomiły Infolinię Konsumencką z darmową poradą prawną, która jest dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-17.00, nr tel. 0 800 889 866.

Testament

W Polsce coraz więcej osób docenia możliwość dysponowania swoim majątkiem i spisuje testament. Jeśli tego nie zrobisz, wszystko dziedziczy najbliższa rodzina w równych częściach zgodnie z ustawą⁵²:

- twoje dzieci i małżonek/małżonka;
- jeśli nie masz dzieci, dziedziczy małżonek, twoi rodzice i rodzeństwo;
- jeśli któregoś z twojego rodzeństwa nie żyje, jego część spadku dziedziczą jego dzieci;
- jeśli nie masz wyżej wymienionych krewnych i nie zostawisz testamentu, spadek przypada gminie, w której byłeś/byłaś zameldowany.

Jeśli chcesz, by spadek przypadł komuś innemu (dalszej rodzinie, bliskiej ci, a niespokrewnionej osobie, instytucji) lub był inaczej podzielony, napisz testament. Możesz to zrobić u notariusza lub napisać go samodzielnie – osobiście

⁵²Art. 931, 935 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t.j. Dz.U. 2016, poz. 380).

sporządzona ostatnia wola ma taką samą moc prawną. Trzeba tylko pamiętać o podstawowych zasadach:

- musisz spisać testament własnoręcznie (nie można go podyktować!), pismo ma być odręczne (nie na maszynie ani komputerze), napisane czytelnie;
- na dokumencie musi być data;
- na górze trzeba napisać „testament” albo „moja ostatnia wola”;
- pod tym tytułem napisz swoje dokładne dane: imię, nazwisko, datę urodzenia, potem – komu (np. mężowi, Jerzemu Kowalikowi, ur. 1 maja 1950 r.) oraz co zostawiasz w spadku (np. wszystkie meble i książki);
- koniecznie podpisz testament, najlepiej pełnym imieniem i nazwiskiem. Rozporządzenia majątkowe zamieszczone poniżej podpisu są nieważne. Do ich ważności byłby niezbędny ponowny podpis.

Testament warto zostawić w rękach zaufanej osoby, by na pewno został wykorzystany. Dopóki żyjesz, testament nie wywołuje żadnych skutków i możesz w każdej chwili odwołać zarówno jego poszczególne postanowienia jak i cały testament. Odwołanie testamentu może nastąpić przez sporządzenie nowego testamentu, bądź też przez zniszczenie go lub pozbawienie go cech, od których zależy jego ważność, bądź wreszcie przez dokonanie w testamencie zmian, z których wynika wola odwołania jego postanowień. Nie można odwołać odwołania testamentu. Prawo nie przyznaje skuteczności temu pierwszemu.

Od 18 października 2015 r. weszły w życie istotne zmiany w prawie spadkowym, których głównym celem jest ograniczenie odpowiedzialności spadkobierców za długi spadkowe. Nowa regulacja uwzględnia interesy zarówno spadkobierców jak i wierzycieli spadkowych wprowadzając zasadę, że spadkobierca zamiast dziedziczyć spadek ze wszystkimi zobowiązaniami, będzie odpowiadał za ewentualne długi zmarłego tylko do wysokości przejętego majątku, co w praktyce oznacza przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza (bez długów). Wierzycielom przyznano uprawnienie do zakwestionowania wykazu inwentarza i zażądania sporządzenia spisu.

Konsultacja: radca prawny Paweł Zaczek

Pogrzeb

Ceremonia pogrzebu

Pogrzeb wymaga wielu decyzji. Można osobiście lub telefonicznie skontaktować się z zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało zmarłego do chłodni lub kostnicy miejskiej. Idąc do zakładu pogrzebowego trzeba zabrać akt zgonu lub – jeśli chcemy zlecić zakładowi pogrzebowemu wyrobienie aktu zgonu (usługa płatna) – kartę zgonu, dowód osobisty zmarłego oraz ostatni odcinek renty lub emerytury. Można ograniczyć się do wybrania trumny i zamówienia transportu zwłok, ale możemy też zlecić takiej firmie kupienie ubrania dla zmarłego, umycie i przygotowanie ciała, zamówienie wieńców i nekrologów,

wydrukowanie klepsydr. Warto podpisać z zakładem umowę z dokładnym wyszczególnieniem cen usług. Ceremonie pogrzebowe organizowane są według obrządku wyznaniowego lub ceremoniału świeckiego. Trzeba zdecydować, czy zmarły zostanie pochowany w trumnie, czy ciało zostanie skremowane, a prochy pochowane w urnie, na jakim cmentarzu. Jeśli nie mamy grobu rodzinnego, należy wykupić kwaterę. O nabożeństwie żałobnym i pochówku na cmentarzu wyznaniowym trzeba porozmawiać z duchownym w kościele, w którym ma się odbyć uroczystość. Można przed złożeniem do grobu wystawić trumnę (lub urnę) w sali pożegnań, w sali ceremonialnej, zapewnić oprawę wokalnno-muzyczną, pożegnalne przemówienia, a przy pochówku wojskowych – udział asysty wojskowej, pocztów sztandarowych, orkiestry. Często po pogrzebie bliscy zmarłego spotykają się na stypie. Wspólne przeżywanie straty pomaga znieść ból z nią związany.

Karta zgonu

Zgon i jego przyczyna powinny być ustalone przez lekarza, leczącego chorego w ostatniej chorobie. Jeśli zgon nastąpił w szpitalu, kartę wystawia lekarz opiekujący się pacjentem. Jeśli w domu, trzeba wezwać lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza rodzinnego. Kartę zgonu może też wystawić lekarz karetki pogotowia, przyjeżdżający do wezwania. Należy, jednak pamiętać, że nie we wszystkich karetkach pogotowia w składzie zespołu jest lekarz. Karta zgonu składa się z trzech części przeznaczonych: 1) do zarejestrowania zgonu; 2) dla administracji cmentarza; 3) dla potrzeb statystyki publicznej. Podanie przyczyny zgonu nie jest niezbędne do jej wystawienia.

Akt zgonu

Zgon należy zgłosić w Urzędzie Stanu Cywilnego w ciągu trzech dni od dnia śmierci. Obowiązek taki mają, w kolejności:

- małżonek lub dzieci zmarłego,
- najbliżsi krewni lub powinowaci,
- współlokatorzy zmarłego,
- osoby, które znalazły zwłoki lub świadkowie śmierci,
- administrator domu, w którym nastąpił zgon. Jeżeli do śmierci doszło w szpitalu, do zgłoszenia zobowiązany jest szpital.

Pamiętajmy jednak, że wniosek o wydanie aktu zgonu i tak trzeba złożyć osobiście lub zamówić taką usługę w zakładzie pogrzebowym. Zgłaszając zgon należy jednocześnie dostarczyć do Urzędu Stanu Cywilnego kartę zgonu oraz zwrócić dowód osobisty osoby zmarłej. Sporządzenie aktu zgonu jest bezpłatne. Za wydanie na twój wniosek każdego kolejnego odpisu aktu musisz wnieść opłatę skarbową, chyba że jesteś z niej zwolniony (opłaty skarbowe: 22 zł za odpis skrócony, 33 zł za odpis zupełny). Akty zgonu są częścią księgi stanu cywilnego i są przechowywane w Urzędzie Stanu Cywilnego lub Archiwum Państwowym.

SIEDZIBY URZĘDU STANU CYWILNEGO

Białołęka, ul. Modlińska 197, tel. 22 443 91 98
Bielany, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 443 99 44
Mokotów, ul. Fałęcka 10, tel. 22 443 12 17
Ochota, ul. Grójecka 17a, tel. 22 443 12 68
Praga Południe, ul. Grochowska 274, tel. 22 443 95 96
Praga Północ, ul. ks. I. Kłopotowskiego 1/3, tel. 22 443 12 75
Śródmieście, ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 443 12 30
Targówek, ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 88 45
Ursus, pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 443 61 42
Ursynów, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 443 13 38
Wawer, ul. Włókiennicza 54, tel. 22 443 12 86
Wesoła, ul. 1. Praskiego Pułku 33, tel. 22 443 41 98
Wilanów, ul. F. Klimczaka 4, bud. B, tel. 22 443 49 21
Wola, al. Solidarności 90, tel. 22 443 59 89

Zasiłek pogrzebowy

O zasiłek pogrzebowy może wystąpić każdy, kto pokrył koszty pogrzebu (w tym osoba prywatna lub kilka osób, pracodawca, dom pomocy społecznej). W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę, kwota zasiłku jest dzielona między nie proporcjonalnie do poniesionych kosztów. By otrzymać zasiłek pogrzebowy z ZUS, zmarły musi być ubezpieczony lub w chwili śmierci pozostawać na utrzymaniu osoby ubezpieczonej. Podstawowymi dokumentami wymaganymi do wypłaty zasiłku pogrzebowego są:

- wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk ZUS Z-12);
- skrócony odpis aktu zgonu;
- oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem;
- dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo zgłaszającego wniosek z osobą zmarłą (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowód osobisty zawierający wymagane dane);
- zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu rentowemu w dniu śmierci (w przypadku, gdy zmarła osoba ubezpieczona lub członek rodziny osoby ubezpieczonej); nie dotyczy to osób prowadzących działalność na własny rachunek oraz osób z nimi współpracujących.

Tożsamość osoby występującej z wnioskiem o zasiłek pogrzebowy jest ustalana na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Jeżeli pogrzeb organizowany był na koszt państwa, organizacji politycznej lub społecznej, wymagane jest zaświadczenie właściwego organu administracji państwowej lub organizacji stwierdzające pokrycie kosztów pogrzebu oraz rachunki kosztów poniesionych przez osobę wystę-

pującą z wnioskiem o zasiłek pogrzebowy. W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez członka rodziny osoby zmarłej, zasiłek jest wypłacany w maksymalnej wysokości 4 tys. zł, bez względu na poniesione w związku z pogrzebem wydatki. Prawo do uzyskania zasiłku wygasa po 12 miesiącach od daty śmierci⁵³.

Konsultacja: radca prawny Magdalena Borowiak

Śmierć bliskiej osoby jest bardzo ciężkim przeżyciem. Każdy, kto doświadcza takiej straty, musi dać sobie czas na wyzdrowienie. Najważniejsze jest, by nie pogrążyć się w smutku bez końca. Musisz pamiętać, że żałobę należy przeżyć; nie należy tłumić emocji, powstrzymywać łez. Trzeba pogodzić się z tym, że nie masz wpływu na zmianę przeszłości. Dobrze jest mieć wokół siebie osoby, które nas wesprą, z którymi można podzielić się swoimi emocjami i myślami, podjąć jakieś wspólne działania. Z czasem dostrzeżesz pozytywny wymiar naszego otoczenia i dostosujesz się do nowej sytuacji. Ozdrowiejesz, gdy myśląc o utracie ukochanej osoby, nie będziesz odczuwać już ogromnego smutku i tęsknoty. A przecież ta osoba i tak będzie ci towarzyszyć przez całe życie. Wsparcie w żałobie możesz otrzymać zgłaszając się do grupy wsparcia działającej na terenie Warszawy. Uczestnicy takich grup poprzez dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami wzajemnie się wspierają i pomagają sobie w radzeniu z problemem straty i żałoby. Przynależność do takiej grupy pozwoli ci dostrzec, że nie pozostajesz sam ze swoim problemem.

GRUPY WSPARCIA DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

Fundacja Nagle Sami

al. Wojska Polskiego 1a, tel. 22 633 54 25

bezpłatny telefon 800 108 108 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00

Przed przystąpieniem do grupy należy skontaktować się telefonicznie lub mailowo z Karoliną Skrzypczyk, tel. 502 510 146, e-mail: karolina@naglesami.org.pl

Ośrodek Hospicjum Domowe. NZOZ Zgromadzenia Księży Marianów

ul. Tykocińska 27/3, tel. 22 679 67 00, 22 679 68 85, 22 679 68 48

Przed przystąpieniem do grupy należy skontaktować się telefonicznie z psychologiem: Anna Kurowicka, tel. 600 373 899 lub Anna Putro, tel. 508 905 707

⁵³ www.zus.pl.

Miasto dla każdego

Aktualności z życia Warszawy, informacje dla mieszkańców, turystów, organizacji NGO i firm, sprawy obywatelskie, przewodniki, bazy adresowe obiektów miejskich itp. znajdziesz na wybranych stronach internetowych Urzędu m.st. Warszawy:

| | |
|--|--|
| www.um.warszawa.pl | www.mapa.um.warszawa.pl |
| www.architektura.um.warszawa.pl | www.ngo.um.warszawa.pl |
| www.bezpieczna.um.warszawa.pl | www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl |
| www.czysta.um.warszawa.pl | www.rewitalizacja.um.warszawa.pl |
| www.edukacja.kulturalna.pl | www.rowery.um.warszawa.pl |
| www.edukacja.um.warszawa.pl | www.sportowa.um.warszawa.pl |
| www.europa.um.warszawa.pl | www.stypendia.um.warszawa.pl |
| www.eurząd.um.warszawa.pl | www.taxi.um.warszawa.pl |
| www.firma.um.warszawa.pl | www.transport.um.warszawa.pl |
| www.infoulice.um.warszawa.pl | www.um.warszawa.pl/dla-mieszkancow/zdrowie |
| www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl | www.warsawtour.pl |
| www.infrastruktura.um.warszawa.pl | www.warszawarodzinna.um.warszawa.pl |
| www.inicjatywa.um.warszawa.pl | www.wislawarszawa.pl |
| www.karta.um.warszawa.pl | www.zabytki.um.warszawa.pl |
| www.konsument.um.warszawa.pl | www.zielona.um.warszawa.pl |
| www.kulturalna.um.warszawa.pl | |

Polecamy również inne publikacje z serii Miejski Informator Rodzinny:

„Maluch w Warszawie”

„Junior w Warszawie”

„Nastolatek w Warszawie”

„Młoda Warszawa”

Informatory dostępne na stronie: www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl

Telefony alarmowe

| | |
|---|--------------|
| Europejski numer alarmowy | 112 |
| Pogotowie ratunkowe | 999 |
| Straż pożarna | 998 |
| Policja | 997 |
| Straż miejska | 986 |
| Infolinia Urzędu m.st. Warszawy (24 h 7 dni w tygodniu) | 19 115 |
| Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego | |
| – pełni całodobowy dyżur | 19 656 |
| Pogotowie energetyczne | 22 821 31 31 |
| Pogotowie gazowe | 992 |
| Pogotowie ciepownicze | 993 |
| Pogotowie wodno-kanalizacyjne | 994 |
| Pogotowie drogowe | 19 633 |
| Informacja o wypadkach | 19 790 |

Dzwoniąc z telefonu komórkowego należy wybrać dodatkowo numer kierunkowy miasta. Chcąc się połączyć np. z posterunkiem policji w Warszawie, wybieramy 22 997. Wybierając europejski numer alarmowy 112 dzwoni się bez podawania numeru kierunkowego.



www.informatorrodziny.um.warszawa.pl

Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-63269-03-6